

Univerzita Karlova v Praze

Pedagogická fakulta

Katedra tělesné výchovy a sportu

**Letní sportovní kurzy na středních
školách**

**Summer sports courses at secondary
schools**

Diplomová práce

Vedoucí diplomové práce: Ph.Dr. PaedDr. Ladislav Kašpar, Ph.D

Autor: Bc. Tereza Bobačíková

Jasmínová 47, Praha 10 - Záběhlice

Obor studia: Tělesná výchova a sport – Výchova ke zdraví
Učitelství pro střední školy

Typ studia: prezenční

2016

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci na téma letní sportovní kurzy na středních školách, vypracovala pod vedením vedoucího diplomové práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Prohlašuji, že odevzdaná elektronická verze DP je identická s její tištěnou podobou. Dále prohlašuji, že práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

Místo vypracování:

Datum:

.....
podpis

Ráda bych touto cestou vyjádřila poděkování PhDr. PaedDr. Ladislavu Kašparovi, Ph.D. za jeho cenné rady, ochotu a trpělivost při vedení mé diplomové práce. Rovněž bych chtěla poděkovat všem, kteří mi pomohli při získání potřebných informací. Mé poděkování patří též všem respondentům za vstřícnost a spolupráci při vyplňování dotazníků.

.....
podpis

NÁZEV:

Letní sportovní kurzy na středních školách

AUTOR:

Bc. Tereza Bobačíková

KATEDRA (ÚSTAV):

Katedra tělesné výchovy Pedagogické fakulty Univerzity Karlovy

VEDOUCÍ PRÁCE:

Ph.Dr. PaedDr. Ladislav Kašpar, Ph.D.

ABSTRAKT:

V diplomové práci se zabývám problematikou letních sportovních kurzů na středních školách. Zjišťuji, zda střední školy nabízejí letní sportovní kurzy, jaká je rozmanitost jejich nabídky, materiální a personální zajištění a zájem ze strany studentů, popř. důvody jejich nezájmu či nespokojenosti s nabídkou. V teoretické části se zabývám aktivitami a výchovou v přírodě a jejich významem pro děti a mládež. Přibližuji důležité pojmy a směry spojované s touto oblastí. V další kapitole se zaměřuji na obsahovou náplň letních sportovních kurzů s nabídkou sportovní činnosti. Seznamuji s obecnými pokyny a bezpečnostními zásadami pro zdárný průběh celé akce. Výzkumná část popisuje cíle a výsledky výzkumu dotazníkového šetření. Hlavním cílem diplomové práce bylo porovnat nabídku mezi sportovními kurzy na jednotlivých středních školách Prahy 10. K výzkumu bylo využito dotazníku určeného ředitelům středních škol a studentům nejvyšších ročníků. Dotazník prozkoumával aktuální nabídku letních sportovních kurzů na středních školách a zájem studentů o sportovní kurzy.

KLÍČOVÁ SLOVA:

Sportovní kurzy, aktivity v přírodě, výchova v přírodě, tělesná výchova, střední školy

TITLE:

Summer sports courses at secondary schools

AUTHOR:

Bc. Tereza Bobačiková

DEPARTMENT:

Department of Physical Education Faculty of Education of Charles University

SUPERVISOR:

Ph.Dr. PaedDr. Ladislav Kašpar, Ph.D.

ABSTRACT:

The thesis deals with the issue of summer sports courses at secondary schools. I find that high schools offer summer sports courses, what is the diversity of their offerings, material and personnel support and interest from students, respectively. the reasons for their lack of interest or dissatisfaction with the offer. The theoretical part deals with activities and education in nature and their importance for children and youth. Zooming important concepts and trends associated with this area. In the next chapter I focus on the content of the summer sports courses with a range of sporting activities. Acquainted with the guidelines and safety principles for the successful conduct of the event. The research part describes the objectives and results of the research survey. The main aim of the thesis was to compare the offer with sports courses at various secondary schools in Prague 10. The research was used questionnaire for principals of secondary schools students and seniors. The questionnaire explored the current offer summer sports courses at secondary schools and students' interest in sports courses.

KEYWORDS:

Sports courses, outdoor activities,outdoor education, physical education, high school

I. ÚVOD.....	8
II. PROBLÉM, CÍL A ÚKOLY PRÁCE.....	10
1. VÝZKUMNÝ PROBLÉM	10
2. CÍL PRÁCE.....	10
3. ÚKOLY PRÁCE.....	10
III. TEORETICKÁ ČÁST.....	11
4. ANALÝZA LITERATURY A POUŽITÝCH ZDROJŮ, INSPIRACE	11
5. POHYBOVÉ AKTIVITY V PŘÍRODĚ	14
5.1 Základní pojmy spojované s oblastí aktivit v přírodě	15
5.2 Odborné směry aktivit v přírodě	16
5.3 Kategorizace aktivit v přírodě.....	17
6. VÝCHOVA V PŘÍRODĚ	21
6.1 Celostní charakter výchovy v přírodě.....	21
6.2 Výchova v přírodě na středních školách.....	22
6.3 Význam aktivit a výchovy v přírodě pro děti a mládež.....	22
7. SPORTOVNÍ KURZY V PŘÍRODĚ VE VÝUCE NA STŘEDNÍCH ŠKOLÁCH	24
7.1 Rámcový vzdělávací program	25
7.2 Obecné pokyny k pořádání sportovního kurzu	27
7.3 Volba programu sportovního kurzu	30
7.4 Obsah a zaměření letních sportovních kurzů	31
8. BEZPEČNOST NA SPORTOVNÍCH KURZECH	44
8.1 Bezpečnost při výuce na sportovních kurzech a aktivitách v přírodě	44
IV. HYPOTÉZY	47
V. VÝZKUMNÁ ČÁST.....	47
8. METODY A POSTUP PRÁCE	47
9. VÝZKUMNÝ SOUBOR.....	48
9.1 Realizace výzkumu	49
9.2 Výsledky výzkumu	49
9.2.1 Výsledky jednotlivých středních škol	50
9.2.2 Komplexní výsledky všech zúčastněných škol	59
10. DISKUSE	67

11. ZÁVĚRY.....	71
12. PŘÍLOHY	78

I. Úvod

S příchodem moderní techniky a vědecké technizace životních podmínek se snižují nároky na tělesnou práci člověka a snižuje se i původně nezbytná tělesná aktivita. Život ve velkých aglomeracích tak přináší mnoho životních problémů: doprava, stupňovaná hluchost, ztráta zeleně, ovzduší zamořené smogem, exhalace výfukových plynů, ale i různé formy chvění, vibrací a záření, které přispívají ke zhoršení životního prostředí. S rychlým a nevyváženým růstem obyvatelstva se zvyšují vážné problémy ve sféře výživy, sociálních vztahů a kulturní úrovně. Děti a mládež tráví čas sezením ve školních lavicích, a doma u počítačů či televizí. Největší problém pro zdraví člověka je paradoxně všeobecné pohodlí, o které lidstvo celou dobu usilovalo. Konzumací nevhodné stravy spojené s hypokinezí a neustálým stresem se zvyšuje riziko vzniku tzv. civilizačních chorob. Většina těchto zdravotních problémů se týká především lidí ve středním a vyšším věku, avšak počátky těchto onemocnění vyplývají ze životního stylu jednotlivce již od mládí.

Vhodnou prevencí civilizačních onemocnění je zdravá a pestrá strava, dostatečný pohyb a v neposlední řadě jakákoliv činnost, při které dokážeme odpočívat, relaxovat a zapomeneme na problémy všedního života. Nejideálnější volbou je hledání záliby přímo v pohybové činnosti. Pohybové aktivity v přírodě se stávají opět více atraktivními a celá tato oblast zažívá obrovský boom. Navíc aktivity v přírodě mají pozitivní vliv na výchovu, lidské tělo i psychiku.

A právě tyto aktivity by také měly být součástí výuky na základních a středních školách. Jelikož však není snadné vtěsnat pohybové aktivity v přírodě do dvouhodiny tělesné výchovy v době školní výuky, která probíhá většinou uprostřed města, objevují se tyto aktivity převážně na externích sportovních kurzech škol.

Důvodů pro pořádání sportovních kurzů v přírodě je ale mnohem více. Díky nim se zúčastnění pohybují v méně formálním prostředí, které jim umožňuje uvolnění, vzájemné poznání z jiné stránky, nežli ve školních lavicích. Mnohé situace vyžadují od žáků samostatnost, ohleduplnost, poslušnost, ale také schopnost naslouchat druhým a spolupracovat s nimi. Pohybová aktivita učí důvěře ve druhé i v sebe sama. Význam sportovních kurzů v přírodě tedy nespočívá pouze v rozvoji motorických schopností, učení se pohybovým dovednostem či novým znalostem a poznávání zajímavých míst

a krás naší přírody a kultury. Jsou také prostředkem pro intenzivní formování osobnosti žáků a jejich postojů.

Ne vždy je však množství těchto kurzů, zvláště na středních školách, dostatečné. Z tohoto důvodu jsem se rozhodla v této práci zaměřit na sportovní kurzy v přírodě na středních školách. Hlavním cílem diplomové práce bude zjistit a porovnat rozdíly mezi sportovními kurzy na jednotlivých středních školách Prahy 10. Úkolem bude zjistit, zda střední školy nabízejí letní sportovní kurzy, jaká je rozmanitost jejich nabídky, materiální a personální zajištění a zájem ze strany studentů, popř. důvody jejich nezájmu či nespokojenosti s nabídkou. K tomuto tématu mě inspirovaly sportovní kurzy, které jsem absolvovala v průběhu studia na Pedagogické fakultě Univerzity Karlovy, ale i přednášky v rámci oboru výchovy ke zdraví.

II. Problém, cíl a úkoly práce

1. Výzkumný problém

Technizace životních podmínek nenávratně zasahuje do života lidí. Nejdůležitějším faktorem v této fázi se stává prevence. Školy a učitelé by si tak měli uvědomit, že sport a pohybová aktivita v přírodě příznivě ovlivňují tělesnou, psychickou i sociální stránku člověka a měli by tak být součástí výuky na středních školách. Proto se ve své diplomové práci zabývám aktivitami a výchovou v přírodě a především sportovními kurzy, které rozhodně mají ve výuce své místo.

2. Cíl práce

Hlavním cílem práce je porovnat nabídku letních sportovních kurzů na jednotlivých středních školách v Praze 10.

Dílčí cíle práce

- 1) Charakterizovat aktivity a výchovu v přírodě a význam této oblasti pro děti a mládež.
- 2) Klasifikovat obsahové zaměření letních sportovních kurzů.
- 3) Nastínit tvorbu programu sportovního kurzu, obecné pokyny při realizaci sportovního kurzu a bezpečnostní zásady.
- 4) Představit sportovní kurzy v přírodě, začlenění do výuky na SŠ.
- 5) Zjistit a porovnat, jaké sportovní kurzy v přírodě jsou studentům na SOŠ a gymnáziích nabízeny. Jak jsou studenti s nabídkou spokojeni, případně jaké jsou důvody jejich nespokojenosti.

3. Úkoly práce

- 1) Stanovení cíle, úkolů a hypotézy práce.
- 2) Analýza literatury a dalších zdrojů.
- 3) Sestavení dotazníku.
- 4) Přiblížení teorie dané problematiky.
- 5) Zpracování získaných dat z dotazníků.
- 6) Diskuse a závěry práce.

III. Teoretická část

V této kapitole pojednávám o faktech týkajících se tématu mé diplomové práce. Věnuji se oblasti aktivit a výchovy v přírodě a jejím významu pro děti mládež. Představuji důležité směry spojované s touto oblastí a klasifikaci aktivit v přírodě. V další kapitole se zaměřuji na obsahovou náplň letních sportovních kurzů s nabídkou sportovní činnosti. Přibližuji letní sportovní kurzy na středních školách a zakotvení aktivit v přírodě do školního vzdělávání a RVP. V poslední kapitole seznamuji s volbou programu, obecnými pokyny a bezpečnostními zásadami pro zdárný průběh celé akce. Zvláště pak seznamuji s pravidly, které je nutné dodržovat při pořádání sportovních kurzů v přírodě.

4. Analýza literatury a použitých zdrojů, inspirace

V této části se věnuji osobnostem a myšlenkám, které pomohli nejen k tvorbě mé diplomové práce, ale přispěli především k rozvoji a zdůraznění významu aktivit v přírodě.

Pro moji problematiku je zajímavá koncepce nazvaná „Eubiotika“ – život v souladu s přírodou. Inspirací mi byl např. prof. Růžička. Hlavní myšlenky publikoval v roce 1926. Příčinu špatného stavu lidské společnosti (zdraví, alkoholismus, morálka atd.) viděl ve ztrátě přirozeného způsobu života, který představuje rodinný život v blízkém kontaktu s přírodou. Vlivem nezdravého způsobu života ve městě, nedostatkem pohybu, nedostatkem čerstvého vzduchu a slunce, špatného životního prostředí a spotřebního způsobu života je tělo odtrženo od fyziologických potřeb.

Významným propagátorem Eubiotiky byl Eduard Storch, který vytvořil návrhy na školu v přírodě, kde lze na žáky působit po stránce tělesné i duševní (pobyt na čerstvém vzduchu, správné stravování, otužování, plavecký výcvik, tělesná cvičení, odpočinek, posilování vůle, pracovitost a řád. Dále domyslel i výchovnou funkci kurzů, letních táborů a exkurzí objevujících krásu přírody. Patřil mezi průkopníky turistiky ve škole.

Jaroslav Foglar je považován za zakladatele tzv. dobrodružné výchovy (cvičení a hry v přírodě, dobrodružné výpravy atd.) Odborníkem současné doby je Miloš Zapletal. Jeho knížky jsou inspirací pro pedagogy vycházející se žáky do přírody za cvičením, hrou i dobrodružstvím. (Neuman, 2011, s. 2,3)

Pro oblast aktivit a sportů v přírodě mohu doporučit publikaci od Jana Neumana *Turistika a sporty v přírodě* (2000). Tato kniha rozebírá celou řadu aktivit a vytváří tak přehled základních znalostí a dovedností pro výchovu v přírodě. Charakterizuje vybrané druhy turistiky – pěší turistiku, cyklistiku, dále sporty a cvičení v přírodě. Součástí aktivit v přírodě je i výchova v přírodě. O té se zmiňuje mimo Neumana i Hanuš v publikaci *Výchova v přírodě*.

Turistika a sporty v přírodě (1986) od Sýkory nepatří již mezi aktuální literaturu, ale i tato kniha obsahuje řadu základních technických a metodických informací, které se využívají dosud. Poukazuje na vztah člověka s přírodou a upozorňuje na význam přírody pro tělesnou kulturu.

Kniha *Dobrodružné hry a cvičení v přírodě* (Neuman, 2011) rozebírá nejrozličnější typy cvičení pro všestranný program pobytu v přírodě. Vytváří zásobu her učitelům a vedoucím. Pojednává o významu hry ve výchově při rozvoji osobnosti a vzájemných vztazích ve skupině. Pro výchovu v přírodě doporučuji knihu od Radka Hanuše *Zážitkově pedagogické učení: modely zkušenostního učení, motivace, prostředky zážitkové pedagogiky, projektování* z roku 2009.

Oblast sportů v přírodě můžeme rozdělit do několika odvětví. Některé aktivity v přírodě se staly natolik populární, že jim jsou věnované celé publikace. Mnoho literatury najdeme k vodním sportům, horolezectví, pěší turistice, cyklistice či vysokohorské turistice.

Důležitou součástí jakékoliv aktivity či sportu v přírodě je bezpečnost. *Metodický pokyn k zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví dětí, žáků a studentů na školách a školských zařízeních zřizovaných MŠMT* seznamuje učitele a vedoucí s pravidly při výuce. Tento metodický pokyn je k dohledání v elektronické podobě na stránkách MŠMT. O bezpečném chování v přírodě se též zmiňuje Neuman (2011).

Pro diplomovou práci mi byly nadále inspirací jiné diplomové či bakalářské práce.

Problematiku sportovních kurzů v přírodě řešila Bc. Zuzana Ledvinová ve své bakalářské práci s názvem „Nabídka sportovních kurzů v přírodě na II. Stupni vybraných základních škol v Libereckém kraji“. Přibližuje zde klíčová slova jako je tělesná výchova, sportovní kurzy, projekt GO!, RVP ZV a aktivity v přírodě. Cílem této práce bylo zhodnotit současnou nabídku sportovních kurzů. Výzkumný vzorek tvořily

dvě základní školy. Výzkum probíhal formou dotazníku pro žáky 8. a 9. ročníku a formou řízeného rozhovoru s řediteli škol. Nejméně atraktivní je kurz cyklistický. Studenti o něj jeví nejmenší zájem. (Ledvinová, 2011) Na bakalářskou práci dále navazuje diplomová práce od stejné autorky, ve které vytvořila přehled o sportovních kurzech. Diplomovou práci s názvem „Sportovní kurzy v přírodě na II. Stupni základních škol v Libereckém kraji“ zaměřila konkrétně na žáky 9. tříd. Teoretickou část věnuje blízkým tématům jako je aktivita a výchova v přírodě, tělesná výchova či letní a zimní sportovní kurzy. Na výzkumu se podílelo 17 základních škol a 330 dotazových žáků. Pozitivním zjištěním bylo, že všechny dotázané školy pořádají alespoň jeden sportovní kurz. (Ledvinová, 2013)

Vanda Podroužková vytvořila bakalářskou práci na téma „Sportovní kurzy v přírodě jejich využití na vybraných středních školách na Benešovsku“. Porovnávala množství a využití kurzů s pohybovou aktivitou v přírodě provozovanou studenty. Výzkumný vzorek tvořilo celkem 267 studentů a 10 učitelů ze středních škol Benešovska. Na každé škole vybrala vždy jednu třídu čtvrtého ročníku maturitního studia. Z výzkumu vyplývá, že ne všechny školy pořádají sportovní kurzy. Na školách, kde kurzy pořádají má největší zastoupení kurz lyžařský. Teoretická část se zabývá pohybovou aktivitou v přírodě s vývojem a směry. Dále pak výchovou v přírodě a sportovními kurzy. (Podroužková, 2009)

Na základě dotazníků se snažila zjistit co nejvíce informací ohledně školních sportovních kurzů i Bc. Michaela Jančíková ve své diplomové práci „Školní kurzy na vybraných čtyřletých gymnáziích v Brně“. Teoretická část se zabývá základními pojmy a analýzou nabídek cestovních kanceláří a projektů škol. Výzkum diplomové práce porovnává výsledky mezi jednotlivými školami. Do výzkumu se však zapojilo pouze pět škol. (Jančíková, 2015)

Blízkým tématem je i bakalářská práce Mgr. Ivo Mandyse s názvem „Sportovní prožitkové kurzy a jejich implementace do školního vzdělávacího programu základní školy“. V práci se zabývá úlohou řídicích pracovníků škol při přípravě a realizaci sportovních kurzů pro žáky. Vychází z prožitkové a zážitkové pedagogiky a opírá se o platné zákonné normy a předpisy. Z rozhovorů se zástupci škol vyplynulo, že školy chápou důležitost sportovních kurzů, avšak důležitou roli hrají finance. Finanční prostředky jsou pravděpodobně důvodem, proč školy nepořádají kurzy ve větší míře.

V práci dále vytváří přehled činností vedení školy při organizování sportovních prožitkových kurzů. (Mandys, 2007)

5. Pohybové aktivity v přírodě

Veškerou problematiku sportů v přírodě, turistiky a aktivit v přírodě chápeme jako osobitou součást tělesné výchovy a sportu. Jedná se o velmi bohatou oblast, která svojí strukturou zasahuje i do mimoškolní činnosti, do oblasti turistiky, sportu pro všechny, rekreace, aktivit pro volný čas i do programů výchovných institucí.

Perspektivnost této oblasti dokresluje vývoj v nejvyspělejších státech, kde aktivity v přírodě zažívají již mnoho let obrovský boom zájmů. Stále vznikají nové sporty, vymýšlejí se nejrůznější aktivity a vytvářejí nové organizace, které uvedené činnosti propagují, organizují i rozvíjejí.

Uvedený trend vznikl jako reakce na současný způsob života lidí (růst volného času, úbytek aktivní tělesné činnosti, denaturalizace životního prostředí, zvyšující se mobilita apod.) V poslední době dochází i ke změnám v chápání hodnot životního prostředí pro kvalitu života. (Neuman, 2000, s. 11, 25)

S příchodem moderní techniky a vědecké technizace životních podmínek se snižují nároky na tělesnou práci člověka a snižuje se i původně nezbytná tělesná aktivita. S tím souvisí nárůst požadavků na mentální a intelektuální schopnosti. V této fázi se stává přírodní bohatství hlavním zdrojem rekreace. Příroda je využívána k tělocvičným a pohybovým aktivitám, které ovlivňují tělesnou, psychickou i sociální stránku člověka. Aktivity v přírodě mohou sloužit jako zdravotní prevence, jsou účinným prostředkem výchovy a mají nezastupitelnou roli v životním režimu člověka. (Sýkora, 1986, s. 10)

Důležitou roli zde hraje především prostředí, ve kterém se aktivity uskutečňují. Přírodní prostředí tvoří základ životního prostředí člověka. Ovlivňuje celkovou kvalitu prováděné činnosti a vytváří optimální podmínky pro zefektivnění činností.

Každá společnost se již nyní snaží na „potřebu přírody“ reagovat. Převážně ty země, kde technizace života i životní úroveň dosáhly vysokého stupně u většiny obyvatelstva. Také my musíme řešit následující problémy:

- Rozšiřovat prostor a zlepšovat možnosti pro pěstování aktivit v přírodě tak, aby vyhovovaly potřebám současné populace;

- rozvíjet aktivity v přírodě v souladu s přírodou a zachovat tak přírodní rovnováhu;
- nabízet a realizovat vzdělávání tak, aby člověk získával impulz pro pestrou a všestrannou náplň volného času a rekreace;
- dále rozvíjet ty okruhy výchovy člověka, které v sobě integrují mnohostranné využívání volného času, pohybovou aktivitu i vztah k přírodnímu prostředí.(Neuman, 2000, s. 11)

Zkušenost získaná prováděním neobvyklé činnosti nám přináší nové nepoznané dimenze, nové obzory, prožitky a zkušenosti. Je-li činnost zvládána, jsou tyto prožitky převážně pozitivní.

5.1 Základní pojmy spojované s oblastí aktivit v přírodě

Níže uvádím základní pojmy, které se často v daném okruhu praktických činností i teoretických studií používají. O každém z těchto pojmů je napsáno mnoho odborných článků i publikací. Proto se snažím vyzvednout jen některé rysy, které jsou podstatné pro směr výchovných aplikací aktivit v přírodě.

Prožitek – Čím více vlastního úsilí vložíme do jeho získání, tím je silnější; vzniká z určitého napětí mezi začátkem aktivity (zadáním) a jejím provedením (splněním úkolu). Při správně vedené reflexi se přetváří ve zkušenost, kterou lze využít v dalším životě.

Dobrodružství – Do dobrodružné situace vstupujeme ze svobodné volby, kde hlavním cílem je tuto situaci zvládnout. Nikdy nevíme, jak daná situace skončí. Navíc může existovat více řešení, v nichž využíváme vlastní sílu, ale i spolupráci s dalšími členy skupiny. Tuto skutečnost si musíme uvědomovat zvláště při přípravě programů sportovních kurzů a vždy hledat optimální míru působení dobrodružných situací na účastníky.

Riziko – Riziko si nejčastěji spojujeme se ztrátou něčeho cenného; víme, že existuje reálné (opravdové nebezpečí) a zdánlivé riziko (vnímané silněji účastníky než organizátory). Rizika mohou být tělesná, duševní (emocionální, intelektuální), sociální i finanční. V programech aktivit v přírodě se snažíme pracovat co nejvíce s rizikem zdánlivým. Snažíme se o to, aby reálné nebezpečí bylo co nejmenší, nejlépe nulové.

Strach – Funguje jako mechanismus pro zachování života, je doprovázen stresem, který mobilizuje různé funkce organismu. Podle vhodného začlenění (především množstvím) do programu může působit mobilizujícím směrem nebo demobilizačně. (Neuman, 2000, s. 14, 15)

5.2 Odborné směry aktivit v přírodě

Neuman se zmiňuje o následujících odborných směrech aktivit v přírodě:

Rekreace v přírodě (Outdoor recreation) – Týká se především volného času a odpočinku. Patří sem různé aktivity v přírodě od práce na zahradě, procházky, táboření, pikniky až po jízdu terénním autem po poušti.

Výchova v přírodě (Outdoor education) – Aktivity v přírodním prostředí, které se zaměřují na přípravu pro život v přírodě. Snaží se přenést učební a výchovné postupy do přírody, získat více znalostí zlepšit vztah lidí k přírodě. Současně využívá aktivit v přírodě k rozvoji osobnosti.

Výchova dobrodružstvím (Adventure education) – Tento směr očekává společné řešení problémových situací ve skupině a překonávání výzev jednotlivcem. Zdolávání vlastních hranic slouží k osobnostnímu růstu a rozvoji a spolupráci s ostatními.

Výchova výzvou (Challenge education) – Zdůrazňuje výzvodový charakter aktivit v přírodě i jiných činností spojených s rozvíjením schopností a dovedností člověka. Hlavním pojetím tohoto směru je aplikovat výzvy pro všechny skupiny populace, včetně zdravotně postižených občanů.

Výchova zkušeností a prožitkem (Experiential education) – Tvoří opak teoretickým přístupům, teoretické výchově a učení. Upřednostňuje vlastní zážitky a zkušenosti, které se většinou vytvářejí netypickou metodou v přírodním prostředí s důrazem na prožitek. Tento přístup úzce navazuje na učení Jana Amose Komenského a později je spojován se jmény John Dewey a Kurt Hahn.

Ekologická výchova (Environmental education) – Zaobírá se vztahy mezi člověkem a životním prostorem. Smyslem je vytváření zájmu o poznávání přírody. Využívá ekologických her pro ochranu přírody (ekohry)

Aplikace některého z uvedených směrů je spojena s odklonem od jednostranné preference pohybových dovedností a výkonnosti v tělesné výchově ke zdůrazňování

sociálního kontextu, prožitkovosti a hledání znalostí o sobě samých a okolním světě. (Neuman, 2000, s. 13)

5.3 Kategorizace aktivit v přírodě

Existuje mnoho autorů, kteří se aktivitami v přírodě zabývají a téměř každý z nich má své vlastní členění, které se od ostatních více či méně odlišuje. Důvodem je veliký rozsah aktivit v přírodě, které se navzájem prolínají a zároveň čerpají od sebe navzájem. Níže uvádím členění od dvou autorů, kteří jsou tohoto názornou ukázkou.

1) Kategorizace aktivit v přírodě podle Neumana (2000)

Neumann (Neuman, 2000, s. 25-30) nabízí jednu z nejširších a nejpoužívanějších klasifikací Oblasti aktivit v přírodě u nás. Rozděluje a specifikuje deset okruhů. Uvádím zde i některé anglické názvy, které se často používají v odborných textech a mnohé z nich se přejímají.

- ***Aktivity v přírodě (outdoor activities, outdoor pursuits)***

Spadají sem činnosti, které vykonáváme vlastní silou a které šetrně využívají přírodní prostředí nebo překonávání překážek. Představují výzvu pro jednotlivce i malé skupiny. Při správné aplikaci využívají výchovný potenciál k rozvoji osobnosti.

- ***Sporty v přírodě (outdoor sports)***

Zahrnují sportovní disciplíny, které probíhají v přírodním prostředí. Odehrávají se ve formě soutěže, kde cílem je dosažení nejlepšího výkonu. Dříve sporty prováděné v přírodě, se dnes stěhují do umělých areálů a hal. Přesto provádění těchto sportů v přírodních podmínkách zůstává tou nejvyšší kvalitou.

Provozování sportů v přírodním prostředí vede nejen ke zvyšování kondice, ale klade důraz na zlepšování pohybových funkcí a zapojení všech smyslů. Podporuje neobyčejnost zážitku, aktivuje celou osobnost v bezprostředním jednání, možnosti spolupráce s ostatními a porozumění sobě samému. Účastníci kurzů tak posilují sociální vazby při skupinové činnosti, získávají ekologicko-hodnotový pohled na svět a setkávají se se skutečnou přírodou

- ***Aktivity typu „Survival“***

Jedná se o překonávání přírodních překážek, vyžadující určité riziko. Dochází zde ke kontaktu s divokou přírodou. Přeneseně je „survival“ výrazem určitého vztahu k životu,

přitahuje lidi, kteří se nechtějí spoléhat na vymoženosti civilizace, a za pomoci různých technik a sebedisciplín jsou schopni žít velmi skromně a v náročných situacích se postarat sami o sebe i o druhé. Na akcích či kurzech se jedná o zvládání stresových situací, zvládnutí technik, které ochrání organismus před horkem, chladem, žízní, nevyspáním či hladem. Důležité je uchování rozumové kontroly nad svým jednáním, nalézání improvizovaných řešení při budování přístřešků, nalezení vody, zajištění ohně a jídla. Připojuje se k tomu dovednost hledání cest k záchraně – navigace, signalizace svého místa i znalost balíčku poslední záchrany.

- ***Turistika a putování (trekking, hiking, rambling, backpacking)***

Činnosti spojené s aktivním pohybem a pobytem v přírodě vyžadujících mnoho odborných znalostí a dovedností.

- ***Pobyt v přírodě a táboření (outdoor life)***

Oba pojmy jsou často spojovány s turistickou činností. Pobyt v přírodě chápeme spíše ve vztahu k táboření (camping). Převažuje snaha o přiblížení se přírodě a změnit chod všedního života. V českých zemích sehrál velkou roli tramping, později skauting, woodcraft a YMCA.

Táboření je široký pojem, který zahrnuje individuální táboření, tábory putovní, spojené s různými druhy turistiky, i tábory stálé. Stále častěji se pořádají i tzv. příměstské tábory, kde program probíhá během dne a po skončení se děti vrací domů.

- ***Cvičení v přírodě a lanové překážkové dráhy (outdoor exercises – ropes courses, challenge courses)***

Záměrem těchto cvičení je překonávání umělých i přírodních překážek, které v sobě nesou určitou dávku rizika. Vyžadují překonání strachu a projevení rozhodnosti při řešení vzniklých situací. Spadají sem tělesná cvičení, která přispívají k rozvíjení dovedností i osobního růstu.

- ***Hry v přírodě, iniciativní a týmové hry (outdoor games, initiative games, team building games)***

Hra v sobě skýtá mnoho disciplín. Rozvíjí osobnost a je nepostradatelnou součástí výchovy. Kromě her v přírodě a iniciativních her můžeme další hry dělit na etapové hry, psychologické, společenské a ekohry.

- ***Poznávání, pozorování a ochrana přírody (outdoor studies, field studies, environmental a conservation education)***

Záměrem těchto oblastí je propojování různých přírodovědných oborů s poznávací činností a ekologickou výchovou. Spadají sem činnosti, které přibližují člověka k přírodě. Pomocí těchto činností vstupujeme do kontaktu s přírodou, podporujeme uvědomělé pochopení role přírody v přírodním prostředí a prostředí člověka. Podoblast může tvořit např. ***Lov a sběr plodů***, které představují prapůvodní lidské činnosti, které vedly k rozvoji a uchování lidského rodu (sběr plodin, houbaření, myslivost, rybaření). Zprostředkovávají nám techniky přežití, znovuoobjevování léčivých sil přírody. Tento okruh se často zařazuje na letních táborech, školách v přírodě i letních kurzech.

- ***Pracovní činnost a služba***

Podstatným bodem programových kurzů, škol i výchovných organizací je pracovní činnost. Činnosti jako je ovládání náradí, služby v kuchyni, jídelně i při úpravě střediska či tábora mají svůj hlubší význam a formují charakter mladých lidí. To platí i o pomoci v lesních závodech, zemědělství, přírodních parcích či domovech mládeže nebo domovech pro seniory.

- ***Umělecko-tvořivá činnosti***

Jakýkoliv program kurzu či akce, který zahrnuje aktivity v přírodě a klade si výchovné cíle, by měl hledat inspiraci v umělecko-tvořivé činnosti. V tomto okruhu se provozuje např.: zpracování dřeva, úprava samorostů, tvorba z přírodních materiálů, fotografování, zachycování zvuků přírody, tanec, hudební tvorba a produkce či vyprávění.

2) Kategorizace aktivit v přírodě podle Hanuše (2009)

Hanuš nabízí ve své publikaci vydané v roce 2009 klasifikaci aktivit v přírodě, ve které rozděluje aktivity do šesti okruhů.

- ***Sporty v přírodě***

Do tohoto okruhu spadají následující sporty – horolezectví, orientační běh, speleologie, silniční cyklistika, cyklokros, horská kola, rychlostní kanoistika, vodní slalom a sjezd, veslování, rafting, jachting, surfing, windsurfing, jezdeckví, plavání, potápění, paragliding, lukostřelba, běhy, triatlon, dublon nebo přírodní víceboje – survivaly apod.

- ***Turistika***

Do této skupiny spadají nejrozumnější formy turistiky – pěší, vysokohorská, krasová, vodní, cykloturistika, mototuristika, a jiné specifické formy turistiky (turistika na zvířatech, na plachetnicích aj).

- ***Rekreace v přírodě***

Rekreaci se zde rozumí např. – procházky, houbaření, rybářství, sběr lesních plodů, myslivost.

- ***Cvičení v přírodě***

Cvičení, které za běžných okolností provádíme v tělocvičně či ve fitcentrech jde provádět i v čistě přírodním prostředí – chůze, běhy, poskoky, nošení břemen, závěsy, posilování, protahování, cvičení kloubní pohyblivosti, strečink, tanec aj.

- ***Hry v přírodě***

Lanové aktivity, drobné pohybové hry, iniciativní hry (dynamics, icebreakers, problem solvings), závody jednotlivců, skupin, týmů aj.

- ***Tábornická a zálesácká praxe***

V tomto okruhu převažují činnosti např. – uzlování, řemeslná praxe (dřevařská olympiáda), lov, pozorování přírody, překonávání přírodních překážek, předávání zpráv aj.

Tento stručný přehled může sloužit k uvědomění si možných obsahů naší činnosti a výběru vhodných prostředků pro vlastní návrh projektu aktivit a výchovy v přírodě či sportovního kurzu. Doplnila bych však toto členění o dvě aktivity, které nám poslouží k zpestření celého kurzu. Zmiňuje se o nich Kirchner (2005) ve své publikaci.

- ***Regenerace a otužování***

Regenerace nám slouží k znovuoobnovení sil, které jsme ztratili ať už pohybovou aktivitou, sportováním či prací. Trénink a regenerace by měly být v poměru 50 : 50. Forma regenerace závisí na tom, jaký trénink jsme absolvovali. Můžeme využít pasivní odpočinek (ležení, poslouchání přírody) nebo aktivní odpočinek (vyklusání, procházka, vyplavání, koordináčně jednodušší aktivity, strečink, vodní procedury).

Otužování by mělo být nedílnou součástí každé kondiční přípravy. Výrazně tím posilujeme zdatnost a odolnost organismu vůči civilizačním chorobám. Otužování neprobíhá jen v ledové vodě. Vhodné je třeba zvolit lehčí oblečení nebo méně vrstev. Případný pocit chladu vykompenzujeme chůzí či intenzivnějším pohybem. Volbou lehčího oblečení si náš organizmus zvykne na chlad a upraví se nám reakce na zimu. Další možností je snížení teploty uvnitř. Důležitou zásadou je pravidelnost a přiměřenost.

- ***Noční aktivity***

Noc je zajímavé netradiční prostředí pro zpestření programu na kurzu. Poskytuje nepřeberné množství možností od bojových her, bivakování po noční přechody. Vhodně zvolené místo (pěkný palouk v lese nebo převis pod skálou), příprava ohně, zvuk kytary se zpěvem táborových písní je pro studenty nezapomenutelným zážitkem.

6. Výchova v přírodě

6.1 Celostní charakter výchovy v přírodě

Výchovu v přírodě můžeme charakterizovat jako učení se zkušeností (prostřednictvím praktické činnosti), která se odehrává především v přírodním prostředí. Pojem „výchova v přírodě“ se stále vyvíjí a změny v obsahu ovlivňují samotnou praxi při využívání aktivit v přírodě. Dříve byl tento pojem používán jako „škola v přírodě“, která byla nabízena dětem z měst pro zlepšení jejich zdravotního stavu. Později se ukázalo, že kromě zdravotních hodnot (čistý vzduch, pobyt v přírodě), má i jiné přínosy např. rozvoj osobnosti, kladné charakterové vlastnosti mladých lidí nebo přejímání norem dané skupiny. V poslední době se výchova v přírodě zaměřuje i na ochranu přírody samotné. Snaží se měnit názory lidí a podílet se na přejímání nové přírodní etiky. Výrazný zájem se poté projevil o využití výchovy v přírodě s výukou jiných předmětů na základních i středních školách. (Neuman, 2000, s. 31, 33)

6.2 Výchova v přírodě na středních školách

Na všech školách bez ohledu na typ školy, získávají studenti důležité informace o aktivitách v přírodě i o jejich výchovných či zdravotních aspektech. V učebních plánech na základních i středních školách jsou zařazeny předměty, jež umožňují učitelům výchovnou aplikaci aktivit v přírodě; turistika a cvičení v přírodě, turisticko-sportovní kurzy, třídní výlety, zájezdy. Výchova v přírodě se pak dále rozvíjí především na vysokých školách, tělovýchovných a pedagogických fakultách. (Neuman, 2000 s. 186)

Tlak moderní společnosti vyvolává stále větší potřebu rozvoje v přírodě. Pro další růst a rozvoj výchovy v přírodě je nutná příprava učitelů a vedoucích ke zvládnutí dovedností a techniky potřebné pro vytváření a vedení programů. (Neuman, 2000, s. 33)

6.3 Význam aktivit a výchovy v přírodě pro děti a mládež

Chápání světa je většině mladých lidí nabízeno zprostředkovaně přes abstraktní pojmy, a ne přes prožitky. Od klasického vyučování, které probíhá za pomoci učebnic, se výchova v přírodě liší tím, že se opírá o bezprostřední zkušenost žáků, což zvyšuje efektivitu působení. (Neuman, 2000, s. 33)

Aktivity v přírodě přispívají k obnově sil a upevnění fyzického i psychického zdraví. Pomohou nám vytvořit si v novém kolektivu sociální vazby, navodit ve skupině vzájemnou toleranci, úctu, spolupráci a radostnou atmosféru. Zatěžování organismu je rovnoměrné a kompenzuje neustálé sezení ve školních lavicích. Současně mají pomoci studentům připravit se na přechod do dospělosti a život v občanské společnosti. (Podroužková, 2009)

Pokud se na aktivity v přírodě díváme komplexně, můžeme říci, že mají výchovný, vzdělávací a zdravotní význam. **Výchovný význam** aktivit v přírodě vyplývá z obsahu, z organizace výchovně vzdělávacího procesu a aktivního působení učitele (vedoucího). Obsah nám může poskytovat kulturně poznávací činnosti. Poznávání historie, současnosti, poznávání zákonitostí přírody, krás a všeho co vytvořil člověk. **Vzdělávací význam** je spojen především s tělesným cvičením a získáváním pohybového vzdělání. Nabytí vědomostí i dovedností odborně technických i kulturně vzdělávacích. Poznatky můžeme aplikovat do praxe a ověřit si správnost provedení. Poznávání přírody a nových oblastí rozšiřuje obzor vzdělání dětí i mládeže. **Zdravotní význam** se zakládá na vhodně zvolené aktivitě a správném provedení tělesných cvičení s příznivým vlivem

přírodního prostředí. Na tomto základě rozvíjíme pohybové schopnosti a upevňujeme zdraví. (Sýkora, 1986, s. 45)

Pávková (2014 s. 17) ve své publikaci předkládá navíc význam preventivní. Uvádí, že **preventivní význam** spočívá v předcházení sociálně patologickým jevům. Mezi tyto jevy řadíme např. agresivitu, projevy netoleranci, neukázněnost, lhaní a další. Aktivita v přírodě se využívají ve skupinové terapii k aktivizaci osobnosti. U dětí navozují a posilují pocit uplatnění, prožívání smysluplnosti života a tím mohou být významnými resocializačními činiteli. (Sýkora, 2000, s. 43) Vhodně volené aktivity v přírodě mohou sloužit jako nespecifická primární prevence. U dítěte, které má své zájmy v pohybové činnosti, je méně pravděpodobné, že podlehně špatným vzorům a projeví se u něj některý z patologických jevů.

Dle Jansy mají aktivity v přírodě tyto vlivy na člověka (Jansa, Dovalil, 2009, s. 40):

- upevňují zdraví;
- rozvíjí fyzickou zdatnost;
- uspokojují přirozenou potřebu pohybu (je nutný pro každý živý organismus);
- zotavují po psychické zátěži (kompenzace jednostranné zátěže);
- umocňuje se vlastní prožitek (příjemné pocity z dokonale zvládnuté dovednosti);
- socializují (ovlivnění „vstupem“ do meziosobních vztahů);
- výchovně usměrňují jedince (ovlivňují se jeho názory, postoje, vlastnosti).

Sýkora (1986, s. 43) nabízí ve své publikaci daleko rozšířenější vliv aktivit a výchovy v přírodě na člověka. Uvádí, že aktivity v přírodě...

- působí na celou osobnost člověka nejen tělesným cvičením ale i kulturně poznávací činností, technickými znalostmi a tvůrčí činností;
- rozvíjí vytrvalost, tělesnou kondici a tím i zdraví;
- aktivita v přírodním prostředí má relaxační a terapeutický účinek;
- stimuluje psychickou sféru, endokrinní a imunobiologický systém organismu;
- rozvíjí morálně volní vlastnosti,
- překonávání obtíží a překážek vede ke konfrontaci se sebou samým i s kolektivem;
- společné zážitky vytvářejí silná pouta přátelství;
- úspěchy i zdánlivé nebezpečí posiluje kolektiv;

- uspokojuje se potřeba mezilidských vztahů;
- aktivity v přírodě mohou vést k resocializaci např. u narušené mládeže;
- snižuje se disharmonie mezi rytmem života a vrozenými biorytmy;
- jsou kompenzací na přemíru množství informací v práci i městském životě;
- rozvíjí se estetické vnímání.

7. Sportovní kurzy v přírodě ve výuce na středních školách

Pojem kurz má v různých slovnících mnoho významů. Pedagogický slovník (Průcha, Mareš, Walterová, 2009, s. 137) nám pojem kurz přibližuje jako krátkodobý program nebo část vzdělávacího programu vztahující se k určitému časovému úseku výuky. Ve slovníku cizích slov se jedná spíše o soubor přednášek či učebních lekcí.¹

Pokud mluvíme o sportovních kurzech v přírodě, mělo by se tedy jednat spíše o soubor přednášek a učebních lekcí zaměřených především na sport a pohybové aktivity v přírodě. Přednášky neodmyslitelně patří do náplně sportovního kurzu, ale u tělesné výchovy je důraz kladen v první řadě na praktickou realizaci aktivit.

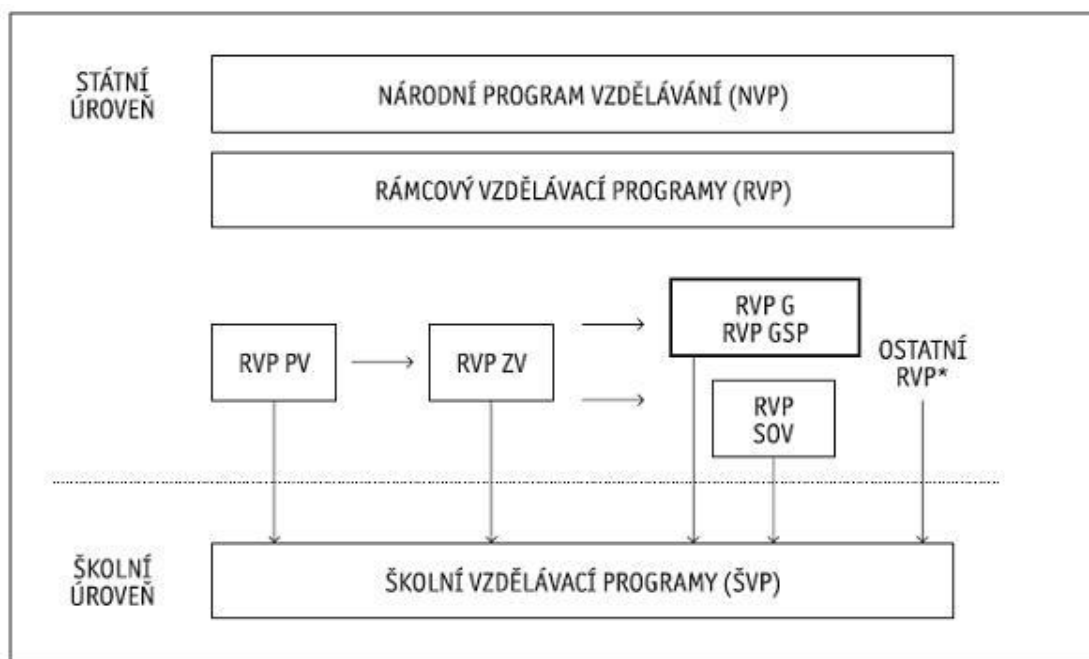
Sportovní kurzy mají různou dobu trvání. Mohou být celodenní, víkendové, týdenní, čtrnáctidenní i delší. V případě celodenního i víkendového programu můžeme využít motivační příběh nebo legendu, která se potáhne celou akcí. Hry můžeme zařazovat nejen během dne, ale i v noci. Právě noční hry mívají nezapomenutelný náboj a získají při nich nezapomenutelné zážitky. Vícedenní program musíme mít velice dobře do detailů připravený. Aktivity musíme přizpůsobit základním zásadám zatěžování dětského organismu. Vhodně by měla být zvolena i regenerace, která u dětí probíhá mnohem rychleji než u dospělých. Příprava takové akce vyžaduje časový předstih. Důraz by měl být kladen na dramaturgii (přípravu jednotlivých částí). Výzkumy potvrzují, že právě dlouhodobější akce a kurzy jsou nejefektivnější při vytváření dobře fungujícího kolektivu, jelikož máme dostatek času působit na členy skupiny a nalézt k nim bližší vztah. (Kirchner, Hnízdil, Louka, 2005, str. 13)

Ve výuce na středních školách jsou aktivity a výchova v přírodě aplikovány v rámci tělesné výchovy v podobě nejrozličnějších sportovních kurzů v přírodě. Mimo školu mohou být organizovány výchovnou volnočasovou organizací, občanským sdružením či specializovanou cestovní kancelář.

¹ Slovník cizích slov [online][cit. 27. 2. 2016]. Dostupné z: <http://www.slovník-cizich-slov.cz/>

7.1 Rámcový vzdělávací program

Vzdělávání v České republice podléhá tzv. školskému zákonu, jde o Zákon č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání. Hlavní cíle vzdělávací politiky České republiky jsou vyjádřeny v tzv. Bílé knize neboli Národním programu rozvoje vzdělávání v České republice. (MŠMT ČR, 2001, st. 7). Bílá kniha je závazným základem, ze kterého vycházejí konkrétní kurikulární dokumenty.



Graf č. 1 Systém kurikulárních dokumentů (MŠMT, 2007)²

Legenda: RVP PV – Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání; RVP ZV – Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání; RVP G – Rámcový vzdělávací program pro gymnázia; RVP GSP – Rámcový vzdělávací program pro gymnázia se sportovní přípravou; RVP SOV – Rámcový vzdělávací program (programy) pro střední odborné vzdělávání. * Ostatní RVP – rámcové vzdělávací programy, které kromě výše uvedených vymezuje školský zákon.

Kurikulární dokumenty vznikají *na dvou úrovních* (viz Graf č. 1). Jedna úroveň je tzv. *státní*, garantovaná státem. Obsahem státní úrovně je *Národní program vzdělávání (NPV) a rámcové vzdělávací programy (RVP)*. NVP formuluje požadavky, které pohlíží na celek, zatímco RVP specifikují obecně závazné požadavky pro jednotlivé stupně a obory vzdělání (předškolní, základní a střední vzdělávání), vymezují rámec pro návrh učebních plánů a formulují pravidla pro tvorbu školních vzdělávacích programů. *Školní* úroveň tvoří *školní vzdělávací programy*, podle nichž se bude uskutečňovat

² RVP oborů středního vzdělávání [online][cit. 6. 4. 2016] Dostupné z: <http://www.msmt.cz>

vzdělávání v konkrétní škole. Zpracovávají je jednotlivé školy pro své konkrétní podmínky i pro záměry a plány, které si před sebou budou stavět.

Za zpracování programu školy odpovídá ředitel školy, avšak na jeho zpracování se podílí celý učitelský sbor i partneři školy. (MŠMT ČR, 2001, s. 42) K usnadnění mohou sloužit **modelové, vzorové vzdělávací programy** a metodika jejich zpracování. (RVP, 2007, s. 4)

Střední vzdělávání se dosud uskutečňuje ve třech stále relativně oddělených druzích škol: všeobecné **na gymnáziích**, odborně technické, ekonomické, zemědělské, umělecké apod. převážně **na středních odborných školách a učňovské na středních odborných učilištích**. (MŠMT ČR, 2001, s. 51)

Vzdělávání ve čtyřletých gymnáziích a na vyšším stupni víceletých gymnázií, se uskutečňuje v oborech *gymnázium* a *gymnázium se sportovní přípravou*. V souladu se školským zákonem je pro realizaci vzdělávání na gymnáziích vydán pro každý obor rámcový vzdělávací program, tzn. *Rámcový vzdělávací program pro gymnázia* (RVP G) a *Rámcový vzdělávací program pro gymnázia se sportovní přípravou* (RVP GSP). (RVP G, 2007, s. 5)

Vzdělávací obsah na gymnáziích je v RVP G rozdělen do osmi **vzdělávacích oblastí**. Tělesná výchova patří společně s výchovou ke zdraví do vzdělávací oblasti člověk a zdraví. V RVP GSP oblast člověk a zdraví tvoří mimo tělesnou výchovu a výchovu ke zdraví navíc ještě sportovní trénink. Sportovní trénink probíhá ve zvolené sportovní specializaci zaměřen na všestrannou pohybovou přípravu a teorii sportovní přípravy.

Každá vzdělávací oblast obsahuje charakteristiku, cílové zaměření a vzdělávací obsah (očekávané výstupy, učivo). Na gymnáziích je dle RVP možno uskutečnit letní kurz turistiky a pobytu v přírodě. Obsah kurzu je věnován orientaci v přehledné krajině, orientačnímu běhu a přípravě a likvidaci tábořiště. (RVP G, 2007, s. 11, 60) Dále lze realizovat různé sportovní a turistické akce a seznámit studenty se sportovní výzbrojí a výstrojí (účelnost, funkčnost, bezpečnost, finanční dostupnost a kvalita).

Na středních odborných školách je tělesná výchova uskutečňována v minimálním rozsahu 2 hodiny týdně avšak doporučuje se zařadit další sportovní a relaxační aktivity. Dále se tělesná výchova uskutečňuje ve formě sportovních kurzů (plavání, turistika) a jiných organizačních formách (soutěže, olympiády). Na středních odborných školách

je dle RVP možno uskutečnit kurz turistiky a sportů v přírodě jako je tomu u gymnázií. Sporty a aktivity, které je možno zařadit do programu kurzu uvádím v kapitole: Obsah a zaměření letních sportovních kurzů.

Na středních odborných učilištích je výuka organizována tak, že se střídá týden teoretického vyučování s týdnem odborného výcviku. V ŠVP musí být hodina tělesné výchovy zařazena v každém ročníku. Pokud není škola schopna zajistit výuku tělesné výchovy i v týdnu odborného výcviku, nesmí v týdnu teoretického vyučování klesnout počet hodin tělesné výchovy pod 2 hodiny. Pokud bude v rámci jednoho týdne probíhat teoretické vyučování i odborný výcvik, je dán rozsah tělesné výchovy na 2 hodiny. Na středních odborných učilištích je kladen důraz na vhodné zařazování pohybových aktivit, které kompenzují jednostranné fyzické zatížení studentů také v průběhu odborného výcviku. (RVP, 2007, s. 49)

7.2 Obecné pokyny k pořádání sportovního kurzu

Organizátor (v případě školy – učitel) prochází celou řadou fází při přípravě a realizaci kurzu. Od tvorby základní myšlenky přes vytyčování cílů, sestavování realizačního týmu, sestavování programu až po vlastní realizaci akce. (Hanuš, 2009, s. 129) Zdárný a bezpečný průběh celého kurzu, či vícedenního výletu vyžaduje několik klíčových kroků.

Mezi důležité skutečnosti patří zejména – kdy, kde a jak dlouho se bude sportovní kurz odehrávat a uvědomit si obsahovou náplň celé akce. Na všech těchto okolnostech je závislá doporučená výzbroj a výstroj každého účastníka.

Podle obsahové náplně vybíráme místo a dále pak typ ubytovacího zařízení. V chladnějším období vybíráme zejména hotely, penziony, chalupy či chaty. V teplejším období můžeme využít výcviková a rekreační střediska s chatkami, popřípadě se stany s podsadou, či stany turistické nebo expediční. U sportovního kurzu putovního charakteru musíme předem domluvit ubytovací zařízení na plánované trase, nebo tábořiště či kempy.

S typem kurzu a výběrem ubytovacího zařízení souvisí také stravování. To probíhá, buď v objektu ve kterém jsme ubytovaní, nebo docházíme do stravovacího zařízení. Další možností je vybavená kuchyně, kdy je zapotřebí vzít si sebou vlastní zásoby a kuchařku, nebo si vaří sami účastníci. Dále je možnost vařit na benzinových

a plynových vařičích, nebo otevřeném ohni. V tom případě je nutné do seznamu potřebných věcí připsat ešus, campingové nádobí, lžíci, hrneček. Při společném vaření je dobré sestavit si předem jídelníček, sepsat potřebné potraviny a rozdělit je mezi účastníky akce.

Děti by měly dostat stravu pětkrát denně – snídani, svačinu, oběd, svačinu a večeři. Lze sloučit v určitých případech dopolední svačinu se snídaní a odpolední svačinu s obědem. Avšak jedno jídlo denně by mělo být teplé. Pitný režim je nutno zabezpečit nepřetržitě po celý den.

Místo, které jsme si ke kurzu vybrali, je třeba dopředu navštívit. Zkontrolovat vybavení, sociální zařízení, a odsouhlasit jídelníček. Pokud se v objektu nacházejí palandy, měly by děti do 10 let spát na spodní posteli. Palandy by měly mít bočnice a bezpečný přístup. Prohlídkou ubytovacího zařízení by měly být i venkovní prostory určené pro hry a pohybové aktivity, zjistit tak jejich bezpečnost a hygienickou bezúhonnost.

Neméně důležitým faktem je počet účastníků a personální zajištění. S menší skupinou by měli jet nejméně dva vedoucí. Pokud je účastníků více, počítáme na jednoho vedoucího deset dětí. Se skupinou nad třicet osob by měl jet vyškolený zdravotník. *„Vyškoleným zdravotníkem se podle zákona 258/2000 sb., o ochraně veřejného zdraví rozumí osoba, která má úplné střední odborné vzdělání v oborech všeobecná sestra, dětská sestra, nebo porodní asistentka. Absolvent kurzu první pomoci se zaměřením na zdravotnickou činnost při škole v přírodě nebo zotavovací akci, a student lékařství po ukončeném třetím ročníku“.*

Součástí celé přípravy akce je finanční rozpočet. Do rozpočtu zahrnujeme ceny za ubytování, dopravu, stravování, plánované návštěvy kulturních, přírodních a historických památek a zajímavostí. Účastník musí být seznámen s cenou akce, informován co je v této ceně zahrnuto, a co si účastníci budou hradit z vlastních zdrojů. Vhodné je doporučit výši kapesného a počítat s finanční rezervou na neočekávané výlohy.

Zákonní zástupci studentů by měli být včas seznámeni s plánovanou akcí. Nejlépe ústně na třídní (rodičovské) schůzce. Přihláška a instrukce může být v papírové nebo elektronické podobě. Přihláška by měla obsahovat jméno a příjmení žáka, datum

narození, adresu, zdravotní pojišťovnu, skutečnosti o zdravotním stavu, trvale užívané léky, alergie a telefonní číslo na dva zákonné zástupce.

Zákonní zástupci by též měli být seznámeni s řádem a programem celého kurzu. Měli by obdržet informace o materiálním vybavení – výstroji (vhodné oblečení, obuv, pláštěnka), výzbroji (mapa, buzola, kolo, pádlo, vesta) či jiného potřebného (potraviny, tekutiny, lékárnička, psací potřeby, hygienické potřeby atd.).

Před odjezdem je důležité zkontrolovat a dovybavit lékárničku a dle náplně kurzu zabalit sportovní potřeby, výtvarné potřeby a jiné pomůcky pro hry a zabezpečení chodu kurzu. Vedoucí by měl mít seznam účastníků, nejlépe s razítkem školy (v případě uplatnění slev na vstupy a jízdné) a údaje z přihlášek, nebo přihlášky s údaji samotné. Doporučuje se sjednat jednorázové úrazové připojištění účastníků a pro vedoucí pojištění odpovědnosti za škodu.

V den odjezdu zákonný zástupce, nebo zletilý žák předloží prohlášení o bezinfekčnosti (tzn., že v uplynulých čtrnácti dnech nepřišel do styku s osobou nakaženou infekční chorobou), dále kartičku zdravotní pojišťovny a užívané léky (popsané – jméno a způsob užívání). Tyto léky si vedoucí kurzu, či zdravotník eviduje, dohlíží nad jejich užíváním a přechovává je u sebe. Vedoucí seznámí účastníky s řádem kurzu, denním režimem a programem.

Během kurzu by měl být dodržován denní režim a program dne.

Vedoucí archivuje veškeré doklady pro vyúčtování celé akce. Zdravotník, nebo vedoucí vede zdravotní deník, kam zaznamenává skutečnosti o úrazech, nemocech, či klíšťatech. Po návratu z kurzu, zákonný zástupce dostane písemné vyjádření o těchto skutečnostech a obdrží vyúčtování kurzu.

Pro zdárný úspěch celé akce a neopomenutí některých závažných skutečností je možné prostudovat:

- Zákon č. 258/2000 Sb. O ochraně veřejného zdraví
- Zákon č. 289/1995 Sb. O lesích
- Metodický pokyn MŠMT č.j.:37014/2005-25 k zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví dětí, žáků a studentů ve školách a školských zařízeních zřizovaných Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy

- Vyhlášku Ministerstva zdravotnictví o hygienických požadavcích na zotavovací akce pro děti (novela 1. 1. 2014)

7.3 Volba programu sportovního kurzu

Před každou akcí si musíme uvědomit, k čemu bude program sloužit. Stanovit si obecné cíle a potom se zabývat všemi kroky, které jsou nutné k úspěšné realizaci. Níže uvedená rozvaha S. Priesta (1996) by neměla chybět v žádné organizaci, která chce smysluplně využívat různé druhy aktivit v přírodě k rozvoji osobnosti člověka. (Neuman, 2000, s. 34, 35)

Mnohé programy jsou zaměřené na **relaxaci, odpočinek, zábavu a rekreaci**. V tomto programu se využívá celé množství aktivit v přírodě vedoucích k získání nových pocitů, radostného napětí a zájmu o další činnosti. Neklade velké nároky na promyšlenou koncepci programové nabídky a není zde nutná reflexe.

Nedaleko rekreačního zaměření jsou **sportovně orientované programy**. Mnoho aktivit je formou sportovních disciplín. Typickým znakem je soutěživost, snaha dosáhnout nejlepšího výkonu a správné technické provedení. Reflexe a hodnocení zde probíhá formou záznamů a srovnáváním s modelovým provedením nebo výkony jiných sportovců.

Další zaměření směřuje k **výchovným aplikacím** aktivit v přírodě. Program podněcuje nové nápady, mění postoje účastníků k sobě samým i k ostatním členům skupiny. Vyžaduje přesné zaměření programu a připravené hodnocení i reflexi.

Programy rozvojové se zaměřují více na změny konkrétního chování. Snaha rozvinout vůdčí schopnosti, tvůrčí řešení, zvládání krizových situací apod. Probíhají například formou simulované situace, korigují se chyby a zlepšuje komunikace. Důležitou roli zde hraje obsah a čas. U reflexe je třeba dbát na propojení simulované situace s praktickým životem účastníků.

O **terapeutickém programu** hovoříme, pokud cvičení slouží jako prostředek k léčbě a nápravě. Cíleně je zaměřen na změnu chování a návyků účastníků. Snaha o změnu životního stylu, povzbudit sebevědomí a schopnost překonávat obtíže. Výběr aktivit, úvod i hodnocení je velmi citlivá záležitost, proto musí být program zabezpečený zkušenými vedoucími, lékaři a terapeuty. (Neuman, 2000, s. 35)

7.4 Obsah a zaměření letních sportovních kurzů

Rámcový vzdělávací program pro střední vzdělávání vymezuje z hlediska letních sportovních kurzů v přírodě pouze výuku **turistiky a pobytu v přírodě**. Obsahem tohoto kurzu je pouze orientační běh, příprava a likvidace tábořiště a orientace v nepřehledné krajině. Mezi další letní aktivity, popsané v RVP, patří výuka **plavání**. Ta probíhá převážně formou kurzů, ale k výuce se využívá spíše bazénů než přírodního prostředí. Bohužel ani v tomto případě není v RVP vymezení rozsahu a způsobu výuky. Veškeré aktivity v přírodě a sportovní kurzy jsou na rozhodnutí ředitele, možnostech školy, učitelů a zájmů ze strany studentů. Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy ČR však doporučuje zařadit do výuky další sportovní aktivity mimo hodiny tělesné výchovy.

Střední školy mohou pořádat sportovní kurzy v přírodě s různým zaměřením. Kromě pěší turistiky a cykloturistiky začínají být v oblibě kurzy vodní turistiky, kurzy horolezectví a boulderingu či lanových a přírodních překážek. Mezi oblíbené patří orientační běhy, hry v přírodě (tradiční i netradiční), sporty v přírodě či plavání. Obsahem všech kurzů by měla být ochrana přírody.

- **Kurz turistiky**

Turistiku lze využít jako samostatnou aktivitu během školního roku, nebo jako součást sportovního kurzu. Pro člověka má výchovně vzdělávací a zdravotní aspekty. Rozšiřuje kulturně vzdělávací obzory a přispívá k poznávání nových oblastí. Umožňuje navazovat na národní a školní kurikula a prohlubuje vzdělání dětí a mládeže.

Rozvíjí pohybové schopnosti koordinačního i kondičního charakteru. Ovlivňuje vytrvalostní a silové schopnosti, rozvíjí rovnováhu, orientaci. Procvičuje a zdokonaluje základní motoriku (chůze, jízda na kole, pádlování), napomáhá rozvoji sociálních dovedností i psychických vlastností osobností jako je překonávání únavy, vůle, sebedůvěra, odvaha. Předpokladem je dobrá tělesná kondice, znalost odborně technických dovedností a odpovídající vybavení. (Neuman, 2000, s. 95)

Mezi vhodné druhy turistiky pro školní využití patří: pěší turistika, cykloturistika, vodní turistika.

- ***Pěší turistika***

Využití turistiky ve školní výchově je velmi vhodné, jelikož neklade velké nároky na vybavení ani nevyžaduje speciální dovednosti jedince. Pěší turistiku tvoří chůze s průměrnou rychlostí 4-6 km za hodinu, při hornatém terénu 3-4 km za hodinu. Do pěší turistiky řadíme vycházky, výlety, túry, turistické pochody a vícedenní putování spojené s nošením vybavení pro přenocování a stravování, dálkové pochody, dálkové etapové pochody a přechody horských hřebenů nebo cesty vyšších stupňů obtížnosti. Učí se řídit pravidly chování v přírodě, chování ve skupině, poslušnosti vůči autoritě a pomoci slabším spolužákům atd. To vše kladně ovlivňuje a formuje postoje a osobnost žáka.

Při pochodu zařazujeme méně zdatné účastníky za vedoucího skupiny, z důvodu sledování únavy, motivace, popř. změny rychlosti. Zdatní účastníci tvoří konec skupiny a poslední jde vždy nejzdatnější a nejspolehlivější člen. Při chůzi po vozovce se pohybujeme ve dvojicích po pravé straně. Chodci, kteří se pohybují na vozovce, mimo obec musí mít už nyní ze zákona na sobě reflexní prvky, které musí být viditelné i zezadu.³ Trasy jsou značeny turistickými značkami, které většinou vedou zajímavými místy. Rozlišujeme čtyři barvy – červenou, modrou, zelenou a žlutou. Červené jsou dálkové a hřebenové trasy, modře významnější trasy, zelené trasy místní a žlutě krátké spojovací trasy. Při průchodu jakýmkoliv terénem se držíme zpevněné či vyšlapané cesty. Trasu si nezkracujeme. Před odchodem z ubytovacího zařízení, musíme vždy dát někomu vědět směr trasy a dobu návratu.

Horská turistika vyžaduje specifické odborné znalosti např. orientaci v terénu, práce s mapou, buzolou, GPS, předvídání změn počasí, materiální vybavení a především dobrou tělesnou kondici. Důraz je kladen i na ochranu přírody a znalost první pomoci. (Neuman, 2000, s. 96)

- ***Kurz cykloturistiky***

Oproti klasické turistice se cykloturistika vyznačuje vyšší intenzitou pohybu než chůze. Pozitivně ovlivňuje kardiovaskulární a dýchací systém. Cyklistika však nemá velký vliv na rozvoj svalů trupu a horních končetin, tudíž je potřeba doplnit ji jiným vhodným sportem. Výhodou cyklistiky je, že se dá provozovat prakticky všude, mimo hornaté oblasti. Zpřístupňuje i trasy, které jsou uzavřené pro motorová vozidla. Je

³ Ministerstvo dopravy ČR [online] [cit. 9. 3. 2016]. Dostupné z: www.mdcz.cz/cs/

dostatečně poutavá a udržuje si kontakt s přírodním prostředím, tudíž je neobyčejně vhodná pro mládež. (Sýkora, 1986, s. 98)

Zvládnutí techniky pohybu začíná u výběru správného kola, které nám ovlivní posed (rozložení hmotnosti těla na řídítka a zadní kolo) i pohyb nohou. Důležitá je tedy velikost rámu a představce. Jízdu ovlivňuje i výška sedla. Noha, položená patou na pedál, by měla být při šlápnutí v nejnižším bodě propnutá. Ideální šlapání je tzv. kulaté šlapání, kdy působíme na pedál plynule po celou dobu otáčení. Pata neklesá pod úroveň špičky. Dalším důležitým faktorem, ovlivňující kvalitu jízdy jsou převody. Převody používáme tak, aby se frekvence šlapání po rovině pohybovala mezi 70-90 otáčkami za minutu. Do kopce pak okolo 50-60 otáček za minutu.

Mezi základní jízdní dovednosti patří nasedání a sesedání z kola, brzdění, řazení a celková zručnost. Než vyrazíme na vyjížděku, měli bychom se ujistit, že všichni účastníci zvládají jízdní dovednosti. Bezpečnou jízdu nám mimo povinného vybavení kola a cyklistické přilby zajistí pravidla a domluvené signály např. jezdíme vždy při pravém okraji vozovky, zákaz předjíždění na křižovatkách, železničních přejezdech, zúžených místech, necháváme si dostatečné rozestupy 2-3m. Zpomalení – levá paže v upažení nahoru a dolů, zastavení – vzpažení levou, překážka – upažení poníž levou se vztyčeným ukazováčkem. Chaotická jízda se změnami tempa vede k předčasnému vyčerpání účastníků, problémům a špatnému pocitu z jízdy. Současné předpisy pro školní akce povolují max. 15 členů. Znalost předpisů procvičujeme herní formou v podobě průpravných her a cvičení.

- ***Kurz vodní turistiky***

Vodní turistika má mimořádný výchovný a zdravotní význam a je jednou z efektivních forem rekreace. Rozvíjí cílevědomost, sílu, odvahu, vůli a rozhodnost. Nejdůležitější součástí vybavení pro vodní turistiku jsou lodě. Nejčastěji jsou využívány plastové dvoumístné kanoe, rafty či kajaky. K řízení a pohonu využíváme pádlo, které se skládá z hlavice, dřívku a listu. Délka pádla závisí na vzrůstu vodáka, ale mělo by dosahovat mezi bradu a špičku nosu. Důležitou součástí výbavy jsou plovací vesty a při obtížnějším terénu i ochranná přilba. V případě školních kurzů patří plovací vesta mezi nezbytnou výbavu. Studenti by měli mít sebou dostatek oblečení, odpovídající obuv, nádobu na vaření, potraviny a lékárničku. (Sýkora, 1986, s. 110)

Dle délky trvání kurzu je nutné rozhodnout, na které řece se bude kurz konat. Zapotřebí je brát v úvahu podmínky táboření, zajištění dopravy účastníků a možnosti nákupu. V dnešní době najdeme půjčovny lodí a veškerého vybavení u všech sjízdných toků. V úvahu je třeba brát aktuální stav vody a roční období.

Vedoucí musí mít dostatek vodáckých zkušeností. Na jednoho vedoucího připadá 8 až 10 osob. Minimálně však musí mít celý kolektiv dva vedoucí. Každý vedoucí odpovídá za max. 5 plavidel. Vedoucí by měl vypracovat program celého putování ale i program pro táborový život. Při nepřízní počasí lze provést změnu. (Sýkora, 1968, s. 121)

Před zahájením vodáckého výcviku na stojaté vodě musíme mít přehled o plaveckých dovednostech. Za plavce je považována osoba, která souvisle uplave 200m. Plavec však nemusí mít zkušenosti s proudící vodou, v oblečení, které zatěžuje pohyb ve vodě a v obuvi. V proudu se pohybujeme na zádech nohama vpřed.

Při vodáckém výcviku začínáme nejprve nacvičováním záběrů vpřed ve stoji na břehu. Loď musí být přídí proti proudu. Při jízdě v proudu je důležité naučit se startovat a přistávat. Rozjíždíme se vždy proti proudu. Pak provádíme obrat po proudu a pokračujeme ve sjíždění řeky. Dále nacvičujeme všechny záběry. Důležitým prvkem je přejezd proudu, kde provádíme náklon ve směru proudu. Stejným způsobem lze překonat proud v čelním postavení po proudu.

Sýkora (1986) uvádí ve své publikaci **základní techniku pádlování**: záběr vpřed, zpětný záběr, řídící záběr rychlostní, řídící záběr slalomový, přitažení a závěs.

Záběr vpřed – Provádíme *zasazení* pádla do vody, trup v mírném předklonu, ruce nataženy. Zasazujeme co nejbliže u lodě. Horní paže udržuje pádlo kolmo na podélnou osu lodě. Tažení provádíme postupným napřimováním trupu. Tažení končí v úrovni trupu, kde list vytahujeme z vody. Nad vodou neseme list vpřed. Jednotlivé fáze na sebe navazují.

Zpětný záběr – Pádlo zasazujeme do vody na úrovni trupu. Dolní paže je mírně pokrčena, horní natažena. Horní paže se mírně pokrčuje a dolní ruka natahuje. Záběr je prováděn přední stranou listu. Používá se pro zastavení nebo zpomalení jízdy.

Záběr řídící rychlostní – Záběr je prováděn zadákem na korigování jízdy. Provádí se záběrem vpřed pouze při dokončení fáze tažení, vytáčíme list záběrovou plochou od lodě a tím dostaneme loď do přímého směru. Tento způsob je rychlejší, ale náročnější

Záběr řídící slalomový – Stejný jako předešlý záběr, ale při dokončení fáze tažení, vytáčíme list záběrovou plochou k lodi. Tento způsob je pomalejší, ale účinnější a vhodný pro začátečníky.

Přitažení – Využíváme při otáčení lodě. List zasazujeme co nejdále kolmo na příčnou osu lodě záběrovou stranou k lodi a přitahujeme směrem k lodi.

Závěs – Využíváme v dostatečné rychlosti. Stačí nastavit list pádla ve správném úhlu proti nabíhající vodě a změni se směr jízdy. Tento způsob využíváme při vjezdu do protiproudu.

K určení obtížnosti nám slouží mezinárodní stupnice obtížnosti, která obsahuje 9 stupňů. Tři stupně jsou z proudící vody (ZW) a šest stupňů divoké vody (WW). Toky označené ZW A-C mohou sjíždět i začátečníci. Toky WW I-II vyžadují už určité technické dovednosti, ale je možno na nich použít otevřené loď. WW III slouží pro zdatné vodáky s dobrým materiálním vybavením a WW IV-VI vyžadují dokonalou výzbroj a výstroj a dobrou techniku ovládní lodě. (Sýkora, 1968, s. 119)

Stupnice obtížnosti vodních toků

Proudící voda:

ZW A – stojatá a mírně tekoucí voda do rychlosti 4km/h

ZW B – proudící voda s rychlostí 4 – 6 km/h, proud je možno vypádlavat

ZW C – proudící voda, rychlost přesahuje 6 km/h, proud je možno vypádlavat s větším úsilím

Divoká voda:

WW I – lehká: malé peřeje, nízké pravidelné vlny, snadno lze určit dráhu, možné překážky v řečišti

WW II – středně těžká: častější peřeje, vlny pravidelné, víry a protiproud lze překonat

WW III – těžká: peřeje s vyššími nepravidelnými vlnami, hřebeny, víry a protiproudy

WW IV – těžká: dlouhé úseky peřejí s nepravidelnými vysokými vlnami, hřebeny a válci, ostré protiproudy, určení jízdní dráhy je obtížné

WW V – mimořádně těžká: nepřetržité těžké peřeje, nepravidelné hřebeny, nutno překonávat nejtěžší víry, rychlost velká, nutností prohlédnout trať s břehy

WW VI – nesmírně těžká: stupňování všech jmenovaných těžkostí až na hranici dnešní sjízdnosti

Při sportovním kurzu je nutné, aby vedoucí kurzu byl vždy s řekou seznámen. Před každou jízdou je dobré si ověřit průtok. Pokud je nízký, hrozí poničení lodě. Pokud je průtok příliš vysoký, obtížnost řeky stoupá a tím i míra nebezpečí.

Důležité je dodržování základních pravidel. Přistáváme v bezpečné vzdálenosti od překážky (jez, náhon, peřeje). Při jízdě jsou velkým nebezpečím jezy, které je třeba předem prohlédnout. Při zvrtnutí lodě se nesnažíme plavat ke břehu. Současná plavidla se nepotopí a poskytují oporu, než přijde pomoc. Převrácenou loď srovnáme rovnoběžně se směrem proudu (uchopíme za špičku). Loď nepřevracíme zpět v proudu, ale u břehu.

- **Hry v přírodě**

Při výběru hry musíme zohlednit několik skutečností. Především to, kde se hra bude uskutečňovat (místo konání, roční období počasí, herní prostor). Hru musíme přizpůsobit účastníkům akce (věk, počet, pohlaví, fyzická a psychická připravenost), zvolit správné zaměření, charakter a pomůcky. Na začátku je potřeba seznámit účastníky s pravidly a průběhem. Před zahájením se ujistíme se, že všichni účastníci s hrou a rolí ve hře souhlasí, chápou smysl a jsou obeznámeni s pravidly. K tomu nám může sloužit zkušební kolo či názorná ukázka. Při samotné hře chválíme účastníky (především ty, kteří nemají k pohybu správné dispozice) Po skončení hry by mělo následovat hodnocení celého průběhu. Vyzdvihneme výkony, sdělíme aktuální bodové skóre mezi družstvy, pochválíme za fair play jednání, případně pokáráme za nesportovní chování. Můžeme i udělit ceny vítěznému družstvu.

Hra by měla být vyvážená z hlediska výkonu a prožitku. Je přínosnější, když si účastníci z aktivit odnesou pozitivní vztah k pohybu a sportu a budou ve svém životě

i nadále vyhledávat pravidelný pohyb než abychom je odradili tím, že budeme prosazovat výkon za cenu jejich znechucení a odrazení od pohybu. Avšak na druhou stranu soutěžní charakter může účastníky vhodně motivovat. (Kirchner, 2005, s. 18, 21)

Hra s legendou se může táhnout celým kurzem. Motivační příběh na úvod dá hře nový rozměr. Můžeme ji zasadit do prostředí charakteristické pro danou oblast. Může směřovat k nalezení pokladu pod zříceninou nebo na opuštěném ostrově. Součástí mohou být i různé doplňky či legrační předměty – brýle, fousy, převleky. Můžeme sehrát i motivační scénku.

Každý autor člení a třídí hry po svém, avšak většina her vychází z praktického použití her. Po srovnání přístupů různých škol a autorů zde uvádím funkční dělení her podle Neumana (1998, s. 22), kde výběr her a třídění vychází z průběhu akce. Vytvořil tyto okruhy:

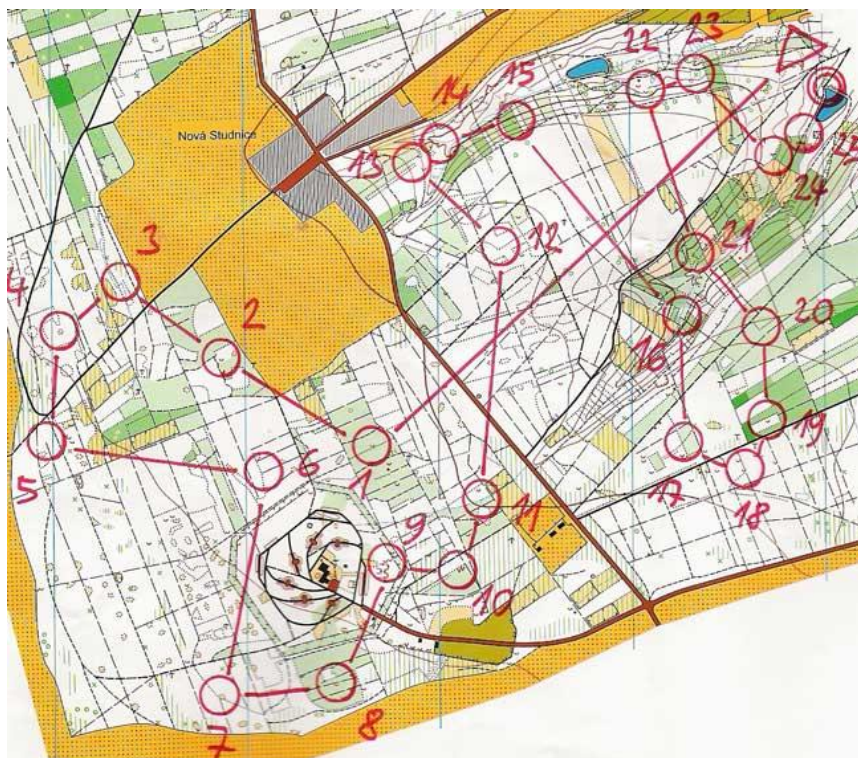
- Seznamovací hry
- Zahřívací a kontaktní hry
- Hrátky a zábavné soutěžení
- Hry na důvěru
- Iniciativní a týmové hry
- Hry na rozvoj komunikace a spolupráce
- Hry a cvičení v přírodě, ekohry
- Závěrečné hry a rituály
- Hry pro reflexi a závěrečné hodnocení

Tento seznam lze doplnit o spoustu dalších her, které můžeme rozdělit dle charakteru hry např. na hry zeměpisné, historické, dramatické, hudební, detektivní, baletní, bojové, střelecké, dopravní, literární, citové, fantazijní, logické, taktické atd.

Hry zařazujeme právě proto, abychom se naučili překonávat rizika. Bezpečnost však má vždy přednost. Pravidelně prohlížíme hrací plochy a odstraňujeme nebezpečné předměty. Materiál, který budeme využívat, musí být předem zkontrolovaný. Hry přizpůsobujeme počasí a úrovni skupiny. Účastníky předem informujeme o potenciálním riziku. Upozorňujeme na situace, kde je nutná záchrana a názorně ukážeme způsob dopomoci. (Neuman, 1998, s. 37, 38)

- **Orientační běh**

Orientační běh patří mezi moderní sportovní odvětví. Spojuje běh a orientaci v lesním terénu. Za pomoci mapy a buzoly se pohybujeme od jednoho kontrolního bodu k dalšímu od startu až do cíle. OB se uskutečňuje v prostředí, které je každým závodem jiné, neznámé a neopakující se.



Obr. č. 1: Příklad zákresu tratě orientačního běhu (KVS Šumperk, online)⁴

Mapa je základní pomůckou běžce. Pro orientační běh se používá speciální, na detaily bohatá topografická mapa. Zobrazuje prostor závodu zmenšeně v příslušném měřítku. Důležité je barevné provedení, jak je vidět na obrázku výše.

Žlutě - pole, louky, paseky a světliny

Bíle- lesy

Zeleně - hustý, špatně průchodný les

Hnědě - terénní tvary a výškopis

Černě - skály a kameny

Modře – vodstvo

⁴ Klub vytrvalostních sportů Šumperk (KVS Šumperk) [online][cit. 1.12. 2016] Dostupné z: <http://www.chlapak.cz/ksu/>

Měřítko mapy pro orientační běh je většinou 1 : 10 000. Trať je zakreslena červenou barvou do mapy. Start je značen trojúhelníkem. Kolečka značí kontroly a čáry značí trať. Cíl je zakreslen dvojitým kroužkem. (Sýkora, 168, s. 153-156)

	les (bílá), louka		vrstevnice, spádnice
	obdělávaná půda, sad		kupa, kupka
	paseka, paseka se stromy		prohlubeň, malá prohlubeň
	hustník průběžný, průchodný		jáma, rozbitý povrch
	podrost průběžný, průchodný		sráz, hráz
	neprůchodný porost		rýha, mělká rýha
	zarostlá paseka, park		skalní sráz schůdný, neschůdný
	silnice, tunel		kámen, balvan, jeskyně
	silnička, vozová cesta		jezero (rybník), řeka, brod
	cesta, pěšina		potok, meliorační příkop, lávka
	nevýrazná pěšina, průsek		jáma s vodou, pramen, studna
	elektrické vedení, plot		bažina nezřetelná, úzká, malá
	budova, soukromý pozemek		výrazný strom, vývrát
	vysoká věž, posed, krmelec		kontrola, startovní bod

Obr. č. 2: Mapové symboly a popisy kontrol (OK Lokomotiva Plzeň, online)⁵

K rychlé a přesné orientaci slouží buzola. Kontrola je značena oranžovobílým lampionem, kde je číslo kontroly a buď elektronické zařízení snímající čas závodníka, nebo speciální kleštičky, kterými se značí průchod do startovního průkazu.

Mapu otáčíme tak, aby sever na mapě odpovídal severu na buzole. Palec musíme mít na mapě v místě, kde se nacházíme a posunujeme souběžně s pohybem. Výrazné body v terénu musíme neustále kontrolovat (rybník, skála).

⁵ Oddíl orientačního běhu [online][cit. 1.12. 2016] Dostupné z: <http://lpm.zcu.cz/content/3641>

Při stavění tratě si musíme dát pozor na několik skutečností. Nejdříve musíme zvolit vhodné místo pro start. První kontrolu vždy umísťujeme tak, že na ní ze startu není vidět, avšak není těžké ji najít. Měli bychom při umísťování kontrol postupovat od jednoduchého ke složitějšímu. Kontroly umísťujeme na výrazná místa. Pokud stavíme trať pro děti, je vhodné postavit kontroly do kruhu či hvězdicovitě uspořádat. Je tak menší riziko, že zabloudí.

- **Horolezectví, bouldering**

Lezení a slaňování se stalo stálou součástí vybraných kurzů výchovy v přírodě a různých dobrodružných akcí. Pro bezpečný průběh je nutno znát a respektovat základní dovednosti a znalosti v lezení a boulderingu. Horolezectví můžeme rozdělit na lezení po umělých terénech a lezení v přírodě. Bouldering lze provozovat v obou možných variantách. Jedná se o sport, kde je nutno mít dostatek informací a zkušeností. Lezec neustále překonává gravitaci a pocit strachu. Zdrojem radosti a uspokojení není jen zdolání vrcholu, ale i cesta samotná. (Neuman, 2000, s. 139-141)

Při lezení neustále překonáváme zemskou přitažlivost. Již od začátku, při nácviku lezeckých pohybů, zdůrazňujeme, že pohyb vzhůru musí zajišťovat velké svaly nohou. Ruce pouze udržují postavení. Základem je dobře číst cestu a plánovat pohyby podle rozmístěných chytů a stupů. Mezi nejn nutnější vybavení patří: sportovní oblečení, speciální lezecká obuv, přilba, jistící a slaňovací pomůcky, lano, karabiny, kyblík nebo osma a sedací úvaz. (Neuman, 2000, s. 142)

Uzlů, které se používají v horolezectví, je mnoho. Mezi nejzákladnější patří protisměrný osmičkový uzel. Hodí se pro spojení konců lana stejného průměru.

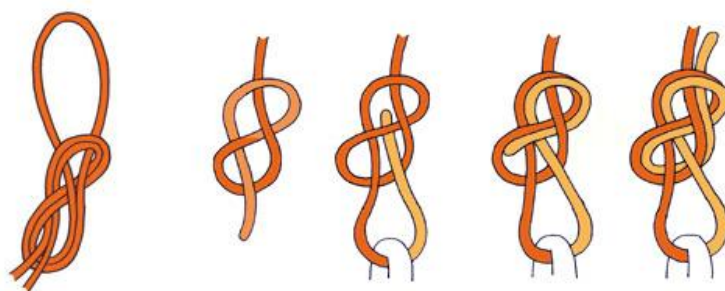


6

Obr. č. 3: Protisměrný osmičkový uzel
(Horolezecká metodika, online)

Dále osmičková smyčka. S tou se navazujeme na lano. Uzel je pevný a neprokluzuje. Pomocí tohoto uzlu se také připevňuje lano k jistícímu bodu.

⁶ Horolezecká metodika [online][cit. 1. 12. 2016] Dostupné z:
<http://horolezeckametodika.cz/ucebnice/uzly/uzly-v-horolezectvi>



Obr. č. 4: Osmičková smyčka (Horolezecká metodika online)⁷

Základní jistící pomůckou je lezecký úvaz. Při lezení si úvaz obléká jak jistící, tak jištěný. Pro bezpečné navázání na lano považujeme za standardní osmičkovou smyčku (Obr. č. 4). Na laně uvážeme osmičkový uzel, který nedotahujeme. Lano protáhneme oběma oky úvazu. Kratší konec vedeme zpět do osmičkového uzlu, který okopírujeme. Přitom kratší konec lana by měl mít vždy minimálně 15-20cm dlouhý a opatřen proti vyklouznutí.

K jištění využíváme některého z jistících prvků a za pomoci karabiny jej spojujeme se sedacím úvazem. Při lezení se pohybujeme pravidlem třech pevných bodů, kdy uskutečňujeme pohyb pouze jednou končetinou. Lze se držet jen dvěma či dokonce jedním bodem. Při lezení je nezbytná komunikace mezi jistícím a jištěným. Musí spolu hlasově komunikovat a vidět se. Níže uvádím základní povely:

Jistím – oznámení jistícího, že zahajuje jištění a dovoluje jištěnému začít lezení

Jdu – slyšel povel „jistím“, začíná lézt a očekává jištění

Zruš – pokyn pro jistícího, aby jištěný jištění ukončil

Dober – pokyn pro jistícího, aby dotáhl jistící lano

Povol – pokyn pro jistícího, aby povolil jistící lano

Stůj – pokyn pro jištěného, aby ukončil lezení z důvodu technickým problémům

Sedej – pokyn pro jištěného, že může odsednout od stěny do lana

Spouštěj – výzva pro jistícího, aby jej začal spouštět

⁷ Horolezecká metodika [online][cit. 1. 12. 2016] Dostupné z: <http://horolezeckametodika.cz/ucebnice/uzly/uzly-v-horolezectvi>

Slaňování lze provozovat jako samostatnou činnost například na kurzech. Jedná se o činnost, při níž spouštíme lezce jistícím spolulezcem. Krátkými odskoky od stěny se současným povolením lana postupujeme dolů.

Bouldering (boulder = angl. Balvan) znamená přelézání velkých kamenů. Toto lezení je bez jištění a uskutečňuje se do výšky 2,5-3metru, takže se dá bezpečně seskočit. Toto lezení nevyžaduje vysoké nároky na materiální vybavení. Lezec musí být vybaven jen přilbou a doporučují se lezačky. Lezení však vyžaduje přítomnost druhé osoby pro případ poskytnutí první pomoci.

- **Plavání**

Plavání lze zařadit do výuky nejen volnočasových aktivit ale i sportovních kurzů. Pro začátečníky je důležitá adaptace na vodní prostředí - hry a cviky pro seznámení s vodou, nácvik splývání, vznášení, potápění a dýchání provádíme v mělké vodě. U pokročilých plavců přistupujeme k nácviku druhého plaveckého způsobu, tažení předmětů, dopomoc, záchrana tonoucího, jako hru volíme např. vodní pólo.

Při kurzech, kde je možné plavání, zařazujeme výcvik vhodně do režimu dne s přihlédnutím k počasí. Plavání by se nemělo uskutečňovat po hlavním jídle minimálně 2 dvě hodiny. Výcvik nezařazujeme při vysokých teplotách. V přírodních podmínkách je důležité sledovat teplotu vody, která by neměla klesnout pod 19°C. Optimální teplota je 24°C. Nejvhodnější doba je mezi 10-12hod a 15-17hod. V přírodních koupalištích (řeka, rybník, jezero) volíme výcvik ve směru rovnoběžném s břehem.

Vznášení – Setrvávání v libovolné poloze u hladiny bez pohybů končetin. Slouží neplavcům k udržení na hladině při čekání na dopomoc a plavcům k odpočinku.

Splývání – Je vznášení ve vodorovné pozici s pažemi ve vzpažení. Z této polohy vycházíme při nácviku plaveckých způsobů.

Šlapání vody – Je činnost, při které setrváváme ve vertikální poloze na místě za pomoci pohybů končetin. Využíváme při zápase s tonoucím nebo při svlékání oblečení.

Skoky do neznámé vody – Užívají záchránci tam, kde nevědí, jak je voda hluboká a neznají charakter vody. Tento způsob snižuje možnost úrazu a zaručuje minimální zanoření. Kročný způsob provádíme tak, že nohy necháme vykročené a při dopadu provedeme záběr pažemi směrem dolů.

Plavání ve ztížených podmínkách – Jde o plavání v oděvu, které je podstatně namáhavější. Využívá se při záchrane tonoucího.

Přeprava předmětů – Předměty přenášíme nesením. Jedná se o předměty malých rozměrů – kniha, dopis, potraviny.

Dopomoc unavenému plavci – Jedná se o pomoc vysílenému nebo oslabenému plavci s křečemi. Dopomáháme buď ve dvojicích, kdy dopomáhaného táhneme za sebou nebo ve trojicích, kde unavený plavec je uprostřed a unavený plavec se drží dopomáhajících.

- **Ochrana přírody**

V současné době je ochrana přírody chápána jako soustavná péče o přírodní prostředí. To znamená, že musíme pečlivě zvažovat a eliminovat negativní vliv činností v přírodě na přírodní prostředí. Musíme minimalizovat vliv našeho putování přírodou tak, aby nezanechalo žádné stopy poškozující přírodu. V praxi to vypadá tak, že vedeme účastníky ke klidnému pobytu v přírodě. Nezanecháváme po sobě žádné stopy, odnášíme vše, co jsme do přírody přinesli. Ověřujeme si možnost vstupu na pozemky, louky a lesy. Snažíme se u studentů vzbudit zájem o ekologické problémy. Snažíme se vyprovokovat zamyšlení účastníků nad tím, co každý může udělat pro zachování přírody ve svém okolí (třídít odpady, budovat komposty, upravovat místa pro hnízdění ptáků, vysazovat keře a stromy, nepálit škodlivé látky, chránit památky, spolupracovat s ochranáři atd.) (Neuman, 2000, s. 171, 175)

Na závěr je potřeba zdůraznit některé znaky, které ovlivňují úspěšnost sportovních kurzů v přírodě:

- Dobrovolnost v účasti na kurzu bývá mnohdy důležitější než jeho obsah;
- všestrannost a celistvost kurzu – zapojení všech smyslů do učení;
- důraz na vlastní aktivitu účastníků, získávání autentických zážitků a zkušeností;
- respektování zásady od jednoduchého ke složitějšímu;
- dramatický náboj, střídání vzrušení a emocí; účastníci jsou do programu stále více vtahováni, vytváření příhodných podmínek pro učení a výchovu;
- vytváření nových situací, výsledky nejsou zcela předvídatelné (rys dobrodružnosti);

- pocítění důsledků úspěšných a chybných řešení a rozhodnutí;
- využívání metaforického přirovnávání programových celků k běžnému životu. (Neuman, 2000, s. 38)

8. Bezpečnost na sportovních kurzech

V této kapitole se věnuji pravidlům, která je nutné dodržovat pro zachování bezpečnosti při organizaci sportovních kurzů v přírodě v rámci školní výuky. Pro všechny pořádané kurzy platí jedno společné pravidlo popsané v Metodickém pokynu (2005), a sice že obtížnost obsahu kurzu (vzdálenost tras, náročnost pohybové činnosti atd.) musí vedoucí kurzu přizpůsobit výkonnosti, zdravotnímu stavu žáků a aktuálním přírodním i jiným podmínkám. (Pávková, 2014, s. 132-137)

8.1 Bezpečnost při výuce na sportovních kurzech a aktivitách v přírodě

Bezpečnost při sportovně turistických kurzech

- Účastníky dělíme do družstev podle výkonnosti max. po 15 členech.
- Na každé družstvo dohlíží vždy jeden zletilý pedagogický pracovník.
- Prostory musí odpovídat hygienickým normám.
- Výzbroj a výstroj zkontrolována pedagogickým pracovníkem
- Všichni pracovníci musí být seznámeni s bezpečností práce a hygienickými předpisy.
- Jeden vedoucí postačí na:
 - 10 dětí ve věku do 10 let
 - 15 dětí ve věku 11-15 let
 - 20 osob ve věku 16-18 let
- Praktikant pouze pomáhá vedoucímu, nemá však právní odpovědnost.
- Dbát na vhodné vybavení (oděv, obuv, náradí apod.).
- Pozornost věnovat při zacházení s ohněm a elektrospotřebiči.
- Po nočních akcích je nutné posunout budíček (u dětí min. 6 hodin spánku).

Bezpečnost při plavání a koupání v přírodě

- Koupání uskutečňujeme jen tam, kde není zakázáno.
- Max. 10 neplavců či 15 plavců na jednoho vedoucího.

- Pokud je účastníkům méně než 18 let, je potřeba přítomnost zletilého vedoucího, avšak vždy by měla být přítomna osoba s kvalifikací k záchraně tonoucího.
- Vedoucí vymezí prostor pro koupání, průběžně kontroluje koupající a má o nich přehled.
- Mohou nastat situace, kdy koupání raději vynecháme např. po větší fyzické námaze, za chladného počasí nebo po hlavním jídle.
- Neplavce vybavíme plovací vestou.

Taktické chování při túře

- Časným ranním vstáváním získáme časovou rezervu pro nečekané události.
- Vhodný výběr stoupání s přihlédnutím k ročnímu období.
- Nebezpečí zvyšuje rosa, mokro, přechody potoků, mokrých kamenů – lze využít lano, klády či větve.
- Dbát na ochranu před slunečními paprsky – vhodně zvolit oblečení i ochranu v podobě krému.
- Delší čas strávený v propoceném oblečení může způsobit nachlazení (hlavně při odpočinku).
- Dodržovat pitný režim.
- Brát ohled na vybavení i motivaci účastníků.
- Při pohybu skupiny v přírodě jde určený vedoucí v čele a zdatný turista v závěru. Tempo přizpůsobuje vedoucí možnostem jednotlivců (zejména těch nejslabších) – zařazovat dostatečné množství přestávek a odpočinku.
- Při zhoršené viditelnosti se držet v semknutém útvaru.
- Neustále se přesvědčovat o plném počtu účastníků!!!

Bezpečnost při hrách v přírodě

- Seznámit účastníky s oblastí, kde se hra bude hrát.
- Snažíme se předcházet nebezpečné situaci.
- Označíme možné zdroje nebezpečí – skály, strmé břehy u řeky, močály, lomy, ohrazené plochy, silnice nebo železnice a upozorníme na ně.
- Herní území vyznačíme na mapě nebo plánu.
- Vytipujeme si „problémové jedince“.

- Domluvíme se na společném signálu, který bude značit začátek a konec hry, kontrolní body apod.
- Při nočních hrách vybavíme hráče svítilnami.
- Vždy u sebe musíme mít lékárničku pro případ první pomoci.
- před hrou upozorníme na dodržování bezpečnostních pravidel.
- Čas od času přepočítat účastníky.

IV. Hypotézy

Na základě teoretické části diplomové práce jsem stanovila následující hypotézy.

1. Každá oslovená škola pořádá alespoň jeden letní sportovní kurz.
2. Více než 80% dotazovaných škol pořádá cyklistický kurz.
3. Méně než 30% studentů se nikdy nezúčastnili žádného sportovního kurzu.
4. Studenti preferují kurz vodní turistiky před ostatními kurzy.
5. Poměr spokojených a nespokojených studentů se sportovními kurzy je 80:20.

V. Výzkumná část

Při psaní diplomové práce jsem postupovala podle několika kroků, které jsem konzultovala s vedoucím práce. Stanovila jsem si výzkumný problém a cíl výzkumu, ze kterého vyplynuly dílčí cíle. Dále jsem si stanovila hypotézy, týkající se dané problematiky a sestavila dotazníky. Teoretická část umožňuje vhled do problematiky. Byla sepsána na základě odborné literatury dostupné v knihovnách a studovnách PedF UK, FTVS UK, PřF UK a internetu, pomocí dokumentů v elektronické podobě.

8. Metody a postup práce

Pro efektivní výzkum je důležité zvolit vhodnou výzkumnou metodu. Pelikán (2007) vymezuje výzkumnou metodu jako cestu, která vede k cíli stanovenému badatelem pro daný výzkum.

Pro diplomovou práci jsem zvolila explorační metodu dotazování. Dotazníkem získáme informace týkající se názorů či postojů dotazovaných osob. Předností této metody je, že může oslovit větší počty respondentů a získat tak velké množství dat, z čehož lze zjistit základní vazby mezi proměnnými. Výhodou je snadná administrace. Problémem je ovšem validita získaných údajů. U otázek intimnějšího charakteru respondent nemusí odpovídat vždy pravdivě. Dalším problémem může být nevyhovující forma dotazování. Někteří respondenti preferují ústní vyjadřování. Respondent dále nemusí rozumět položeným otázkám nebo otázky striktně omezují prostor pro odpověď. (Pelikán, 2007, s. 104-105)

V rámci této práce jsem sestavila dva dotazníky. Jeden pro ředitele středních škol o čtrnácti otázkách a druhý pro studenty nejvyšších ročníků o sedmi otázkách. Nezbytností dotazníku je správná konstrukce. Tzn. Formulovat otázky tak, aby byly

srozumitelné a jednoznačné. Otázky můžeme volit otevřené či uzavřené. V dotazníku jsem využila otázky doplněné instrukcemi z důvodu, že dotazníky jsem respondentům nepředávala osobně. Snažila jsem se tak předejít nedorozumění. Dalším kritériem pro správně sestavený dotazník je rozsah. Neměli bychom respondenty přetěžovat velkým počtem otázek. (Průcha, 1995, s. 44) Pro studenty byl dotazník anonymní, čímž se zvýší poctivost a upřímnost odpovědí. Dotazníky jsem dala na vyzkoušení cvičně do jedné školy, abych si ověřila správnost a pochopení otázek a odpovědí.

Ke splnění bylo nutné stanovit si 6 výzkumných otázek, které vyplývají z hlavního cíle práce a zjišťují:

1. jaké sportovní kurzy školy studentům nabízí;
2. zda jsou studenti s nabídkou kurzů spokojeni;
3. jaké sportovní kurzy patří mezi nejoblíbenější;
4. z jakých důvodů se studenti neúčastní sportovních kurzů;
5. jak zajišťuje škola personální obsazení na kurzech;
6. jak zajišťuje škola materiální vybavení?

9. Výzkumný soubor

Výzkum této diplomové práce byl proveden na jedenácti středních školách Prahy 10. Na každé škole jsem požádala o spolupráci ředitelku/ředitele a vždy třídu studentů nejvyšších ročníků. Z důvodu možného odmítnutí jsem kontaktovala všechny střední školy Prahy 10, tedy 13 škol s výjimkou škol soukromých. Spolupráci odmítly 2 střední školy. Celkem tak byly získány dotazníky od 11 ředitelů a 342 studentů středních škol Prahy 10.

Střední školy Prahy 10, které se zapojily do výzkumu:

1. Střední průmyslová škola, Na Třebešíně
2. Střední škola automobilní a informatiky, Weilova
3. Obchodní akademie, Heroldovy sady
4. Střední průmyslová škola elektrotechnická, V Úžlabíně
5. Hotelová škola, Vršovická
6. Střední škola elektrotechniky a strojírenství, Jesenická
7. Gymnázium, Omská

8. Křesťanské gymnázium, Kozinova
9. Gymnázium, Voděradská
10. EKO Gymnázium, Nad Vodovodem
11. Gymnázium, Přípotoční

9.1 Realizace výzkumu

Výzkum byl realizován během zimního semestru 2015/2016 prostřednictvím dotazníku určeného ředitelům středních škol a studentům nejvyšších ročníků. Po sestavení dotazníku jsem vytvořila seznam škol k oslovení a požádání o spolupráci. Školy jsem nejprve kontaktovala prostřednictvím e-mailu. V případě souhlasu, jsem vytištěné dotazníky osobně rozdala do škol společně s nadepsanou obálkou a známkou pro zpětné zaslání. Takto se snížila potřeba angažovanosti ředitelů na výzkumu, což většinou zvýšilo ochotu jejich přístupu ke spolupráci. S každým ředitelem jsem dotazník osobně prošla a sdělila pokyny pro jeho vyplnění, abych předešla případným nesrozumitelnostem.

Při sběru dat jsem se setkala převážně s ochotou ředitelů zúčastnit se výzkumu. Někteří byli natolik vstřícní, že si na mě vyhranili čas a mohla jsem tak vést krátký rozhovor o mém výzkumu. Tím jsem nashromáždila další data. Jen několik málo škol se odmítlo výzkumu zúčastnit buď pro nedostatek času, nebo v případě SŠ Chotouňské, která je zaměřena na žáky s těžkým zdravotním postižením a sportovní kurzy nepořádá. V jednom případě, mi škola poskytla brožurky týkající se přímo aktivit a kurzů v přírodě.

Získaná data byla zaznamenána do tabulek v elektronické podobě, s využitím softwaru Microsoft Excel. Zde byla data dále zpracována, vyhodnocena a upravena do grafické podoby.

9.2 Výsledky výzkumu

Níže prezentuji výsledky výzkumu, které byly získány prostřednictvím dotazníku určeného studentům středních škol a ředitelům. V první části uvádím výsledky týkající se jednotlivých středních škol. Porovnávám sportovní kurzy na jednotlivých školách dle několika kritérií. Dále pak prezentuji vybraná souhrnná data zpracovaná do grafické podoby.

9.2.1 Výsledky jednotlivých středních škol

V této podkapitole uvádím výsledky výzkumu pro každou základní školu zvlášť. Každou školu posuzuji z hlediska počtu a délky sportovních kurzů, které škola pořádá. Dále obsahové náplně a programu kurzu. Uvádím zde i krátkou charakteristiku školy, zapojení se do pohybových aktivit a dále písemně zpracované výsledky dotazníků.

1. Střední průmyslová škola, Na Třebešíně

Střední průmyslová škola Na Třebešíně se nachází v klidném prostředí Malešického parku. Škola vlastní dvě tělocvičny s umělým povrchem, víceúčelové venkovní hřiště a vlastní krytý bazén, který je pravidelně využíván v hodinách tělesné výchovy. Škola pořádá sportovní kurzy v Chorvatsku a Třebešín Camp. Třebešín Camp se uskutečňuje pro první ročníky a je důležitý k seznámení a stmelení nového kolektivu. Pro první ročník škola dále nabízí cyklistický kurz v okolí Máchova jezera. Sportovní kurz v Chorvatsku (středisko Baško Polje) je pro studenty třetího ročníku a zaměřuje se především na sport a turistiku.

S naplněním stavu kurzů problémy nejsou, ale pokud je málo žáků, nabízí se kurz studentům všech ročníků. Škola zajišťuje kvalifikované instruktory z řad pedagogů. Vybavení na kurzy zajišťuje nebo zprostředkovává sama škola. Hlavní důvody, které rozhodují rodičů o účasti dětí na kurzu, patří dle ředitele, finanční náročnost. Studenti by se účastnili nejraději kurzu survivalu – kurzu přežití v přírodě. Neúčast na kurzech je na této škole nízká: pouze 3 studenti z 20 se neúčastnili žádného kurzu. Důvodem uvedli, že nemají rádi sport. Někteří se účastní sportovních kurzů i opakovaně.

2. Střední škola automobilní a informatiky, Weilova

SŠ automobilní a informatiky se nachází v Hostivaři. Škola vlastní školící a výcvikové středisko Desná v Jizerských horách, které slouží k zimním i letním účelům. Bohužel toto středisko není školou v letních měsících nijak využíváné. Žádné kurzy mimo lyžařského se zde nepořádají. Nejspíše z tohoto důvodu pan ředitel svůj dotazník neodeslal.

Z dotazníků od studentů jsem se dozvěděla, že nejčastější důvod neúčasti na sportovních kurzech je, že škola žádný kurz nepořádá. Zájem by měli především o vodácký kurz, cyklistický kurz a kurz sportů a pobytu v přírodě. Přesto, že studentům

není žádný letní kurz nabídnut, studenti jsou s nabídkou spíše spokojeni. A to i přesto, že 20 studentů uvedlo, že pravidelně sportuje min. 2x týdně.

3. Obchodní akademie, Heroldovy sady

OA Heroldovy sady se nachází ve čtvrti Vršovice. Škola je zaměřena na mezinárodní vztahy. Ačkoliv sport zde není prioritou, nabízí sportovního vyžití dost. Na škole je veden turistický kroužek, v rámci kterého pořádají turistické zájezdy do Vysokých Tater nebo víkendové pobyty v Krkonoších. Zaměřeny jsou především na turistiku. Mimo tento kroužek, pořádá škola v druhém ročníku kurz cyklisticko-turistický a ve třetím ročníku sportovně-plavecký kurz. V dotazníku bohužel není dále specifikováno, co je programem a cílem jednotlivých kurzů. Učební plán je zpracován velice stručně a ani zde nejsou žádné informace o probíhajících kurzech.

V dotaznících se dále uvádí, že studenti mají možnost účastnit se i kurzů v zahraničí a to buď v Rakousku, nebo Itálii. Všechny pořádané kurzy jsou 5-ti denní a škola využívá převážně externí instruktory. Oproti ostatním školám, je zde více jak polovina studentů, kteří nemají rádi sport a ani se žádného kurzu nezúčastnili. Ředitel však uvádí, že je to z finančních důvodů. Studenti by sami měli zájem o vodácký kurz a survival.

4. Střední průmyslová škola elektrotechnická, V Úžlabině

Střední průmyslová škola je fakultní školou ČVUT v Praze. Škola organizuje mnoho sportovních akcí. Z letních je to např. sportovní den, čtyřdenní cyklistické putování podél Dunaje, noční orientační běh, triatlon, turnaj v malém fotbale či Úžlabinská laťka (skok vysoký). V prvním ročníku je realizován kurz adaptační. Ve druhém ročníku se studenti mohou zúčastnit vodáckého kurzu, který se uskutečňuje na řece Vltavě. Ve třetím ročníku je organizován cyklistický kurz na Šumavě v Sušici. Ředitelka školy vidí sport a sportovní kurzy jako důležitou součást výuky. Kurzy jsou převážně týdenní, mimo adaptačního, který je pouze na třídenní. Na škole jsou aprobovaní učitelé TV i zdravotníci, takže doposud nebyla potřeba využít externí instruktory.

Studenti si vybavení shánějí především sami. Stává se, že je problém s naplněním stavu sportovního kurzu. Důvody neúčasti jsou převážně finanční nebo studenti nevlastní vybavení, které je na kurz potřeba. Škola žádné změny prozatím neplánuje. V dotaznících studenti uvádějí jako důvod neúčasti nevyhovující termín. Studenti by se rádi zúčastnili kurzu přežití v přírodě nebo vodáckého kurzu.

5. Hotelová škola, Vršovická

Hotelová škola se nachází ve Vršovcích a poskytuje studentům přípravu v oboru gastronomie a techniky služeb ve stravování. Na škole uskutečňují kurz turistiky a sportů v přírodě. Programem kurzu je orientace v terénu, znalost značení tras a techniky táboření. Studenti musí zvládnout orientační závod a absolvují specifické testy. Dále škola vždy na začátku roku realizuje adaptačně sportovní kurz. Cílem kurzu je nejen seznámení, ale především nastartování procesů, které jsou nezbytné pro zdravé fungování skupiny. Programem jsou hry zaměřené na poznávání, zaměřené na spolupráci a komunikaci v rámci celé skupiny. Každá aktivita je zakončena zpětnou vazbou.

Drtivá většina je s nabídkou kurzu na škole nespokojena. Měli by zájem např. o vodácký kurz nebo kurz přežití v přírodě. Bohužel škola neplánuje žádné změny ohledně letních sportovních kurzů.

6. Střední škola elektrotechniky a strojírenství, Jesenická

Střední škola elektrotechniky a strojírenství se nachází v Záběhlicích. Škola poskytuje a nabízí studentům mnoho zajímavých oborů ke studiu např. letecký mechanik či telekomunikační a datové sítě. Ze sportovních kurzů škola nabízí pouze zimní lyžařský kurz pro studenty 1. a 2. ročníků a letní kurzy nenabízí žádné. V prvních ročnících se studenti účastní adaptačního kurzu. Dále škola uskutečňuje soutěže a turnaje např. ve florbalu. Studentům se tento stav nelíbí. 15 z 20 studentů uvedli, že by byli rádi, kdyby škola začala letní kurzy pořádat. Zájem by měli o vodácký kurz a kurz sportů a kurz aktivit a pobytu v přírodě.

Dle slov pana ředitele je velmi obtížné kurz uspořádat. Studenti jsou rozděleni do dvanácti oborů, z nich každý obor má praxe na různých odlehlých pracovištích a pořádat kurz pouze pro jeden obor nelze, z důvodu nenaplnění jeho stavu. Škola nemá ani dostatečné množství pracovníků s kvalifikací pro pořádání kurzů, tudíž by museli využít externí pracovníky.

7. Gymnázium, Omská

Gymnázium Omská má bohatou nabídku sportovních kurzů i sportovního vyžití na škole. Zájem studentů o sport se zvýšil vybudováním moderního víceúčelového hřiště s umělým povrchem, které je zpřístupněno i v odpoledních hodinách a prázdninách.

Škola pořádá cyklistický kurz, turistický kurz, vodácký kurz a kurz windsurfingu. Nabízí i kurz vysokohorské turistiky v Rakousku.

Pan ředitel pokládá sportovní kurzy za velmi důležité, především pro stmelení kolektivu, poznání třídy v jiném prostředí či seznámení s netradičními sporty. Kurzy jsou týdenní a s naplněním není žádný problém. K personálnímu zajištění využívá škola i externí instruktory z řad kamarádů či bývalých studentů. Škola poskytuje veškeré vybavení na kurzy nebo se snaží zprostředkovat zapůjčení. Změny v organizaci či pořádání kurzů zatím pan ředitel neplánuje žádné, ale domnívá se, že studenti by měli zájem o kurz horolezectví, což se dotazníky určenými studentům jen potvrdilo. Z 20 studentů má o kurz horolezectví zájem 16. Dále studenty lákají ostatní vodní sporty či kurz přežití v přírodě. Nabídka vyhovuje více jak polovině dotazovaných studentů, avšak by ocenili daleko více kurzů a častější pořádání, jinak jsou s náplní kurzů spokojeni.

8. Gymnázium, Voděradská

Gymnázium Voděradská získala statut Fakultní školy Matematicko-fyzikální fakulty Univerzity Karlovy a uzavřela smlouvu o partnerství s Vysokou školou chemicko-technologickou v Praze. Škola využívá alternativních osnov s cílem vést studenty k pravidelné pohybové aktivitě. Důkazem toho je nově zrekonstruované venkovní hřiště, dvě tělocvičny a posilovna. Studenti si osvojují pohybové dovednosti i na sportovních kurzech, kterých škola pořádá mnoho.

Z letních kurzů škola pořádá vodácký kurz, kurz cyklistický a kurz aktivit a pobytu v přírodě. Sportovní kurzy jsou mezi studenty velmi populární a oceňují též možnost absolvovat jeden lyžařský kurz navíc, než je předepsáno osnovami a jako jednotlivci mohou doplňovat kapacitu v případě menšího počtu účastníků zájezdu jiné třídy. Škola nenabízí potřebné vybavení, ale studentům ho alespoň zprostředkovává. Personální zajištění na kurzech je z řad pedagogů. Studenti jsou nabídkou velmi spokojeni a k pořádání kurzů na škole nemají žádné výhrady.

9. Křesťanské gymnázium, Kozinova

Křesťanské gymnázium se nachází v Hostivaři. Vychovává žáky v duchu vzájemné tolerance, lásky a spolupráce dle křesťanství. Přijímá každého, kdo chce být takto veden. Škola se zapojuje do různých aktivit, ať už duchovních či ekologických nebo

sportovních. Zapojuje se do charitativních akcí, soutěží a olympiád. V 1. ročníku škola pořádá kurz adaptační, v 2. ročníku cyklistický kurz, ve 3. ročníku sportovní kurz zaměřený na letní sporty a ve 4. ročníku si sami volí dle sportovního zaměření. V nabídce je dále i Ekokurz. Do všech kurzů se aplikují tematické okruhy – ekosystém, vztah člověk k prostředí a lidské aktivity a problémy životního prostředí. V rámci sportovního kurzu si studenti volí, zda chtějí kurz věnovat pěší turistice, vodní turistice či aktivitám a pobytu v přírodě. Kromě mnoha různých sportů, jako je např. volejbal, softball, rugby nebo frisbee se studenti seznamují na kurzech se základy první pomoci, přežití v přírodě, outdooru a tapingu. Vyzkoušejí si zde i několik druhů masáží. Kurzy jsou zakončeny velkou soutěží např. soutěží o přežití – survivalem. Kurzy jsou převážně týdenní a škola čerpá personální zajištění z řad pedagogů. Při vodáckém kurzu škola zprostředkovává vybavení, na cyklistický kurz si studenti shánějí vybavení sami. Nejčastějším důvodem neúčasti na kurzech jsou finanční důvody.

10. EKO Gymnázium, Nad Vodovodem

EKO Gymnázium je fakultní školou Přírodovědecké a Pedagogické fakulty UK v Praze. Škola je zapojena do celé řady aktivit, jako jsou olympiády, soutěže, projekty a charitativní akce. Vede sportovní kroužky, pořádá sportovní den a charitativní akci Běh pro Afriku. Hlavním zaměřením školy je ekologická výchova.

Ačkoliv škola pořádá mnoho aktivit zaměřené na přírodu, neuskutečňuje žádný letní sportovní kurz v přírodě. V dotazníku nás ředitel školy seznamuje pouze s lyžařským kurzem a jeho programem, což není tématem této práce. Změny v rámci pořádání sportovních kurzů škola nemá v plánu, ale dle zájmu studentů se škola může přizpůsobit a nabídnout kurz, o který bude zájem. Z dotazníků od studentů je nejvíce zájem o kurz aktivit a pobytu v přírodě a o kurz survivalu.

11. Gymnázium, Přípotoční

Gymnázium Přípotoční je sportovně zaměřené gymnázium, které se nachází ve Vršovicích. Studenti si zde volí sportovní specializaci. Mohou si vybírat z atletiky, basketbalu, plavání, triatlonu či volejbalu. Denní režim je přizpůsoben potřebám sportovní přípravy. Tréninkový proces zde probíhá v rozsahu 16-17hodin týdně. Měsíční program je sestavován pro každou tréninkovou skupinu. Důležitá je spolupráce se sportovními kluby.

Sportovní kurz pořádá škola pouze jeden a to pro studenty 3. ročníku. Jedná se o 5 denní kurz. Studenti jsou rozděleni do družstev, která po celý týden soupeří v jednotlivých sportech a disciplínách: turnaj v košíkové a odbíjené, cyklistickém závodu, střelbě ze vzduchové pušky a kanoistických závodech. Součástí kurzu je i celodenní cyklistický výlet. Škola má výborné sportovní zázemí a studenti jsou spokojeni.

9.2.1.1 Přehled pořádaných sportovních kurzů na středních školách

Níže uvedená tabulka srovnává sportovní kurzy, které se uskutečňují na středních školách. Pro přehlednost porovnávám kurzy dle vybraných kritérií - z hlediska rozmanitosti (zaměření) nabídky letních sportovních kurzů, celkového počtu pořádaných kurzů, materiálního a personálního zajištění, programu, délky sportovních kurzů a spokojenosti studentů s nabídkou.

Tabulka je doplněna informacemi v další kapitole viz 10.2.2 Komplexní výsledky všech zúčastněných škol, strana 58.

Tab. č. 1 Přehled pořádaných sportovních kurzů

Název školy	Sportovní kurzy	Program	Délka trvání	Spokojenost studentů	Preference studentů	Personální zajištění	Materiální vybavení
SPŠ, Na Třebešíně	Cyklistický kurz	Základy cyklistiky, práce s mapou	3-5 dní	55%	Survival – kurz přežití v přírodě	Pedagogové školy	Zajišťují studenti sami
	Sportovní kurz	Sportovní hry, turistika	5 dní				
SŠ automobilní a informatiky, Weilova	-	-	-	60%	Vodácký kurz Kurz sportů a pobytu v přírodě, Cyklistický kurz	-	-
OA, Heroldovy sady	Turistický kurz	Turistika v ČR i zahraničí	Víkend	55%	Vodácký kurz, Survival – kurz přežití v přírodě	Externí instruktoři	Zajišťují studenti/škola
	Cyklo-turistický kurz	-	5 dní				
	Sportovně plavecký kurz	-	5 dní				
SPŠ elektrotechnická, V Úžlabíně	Vodácký kurz	Sjezd řeky Vltavy	7 dní	70%	Survival – kurz přežití v přírodě, Kurz vodních sportů, Cyklistický kurz	Kvalifikovaní instruktoři a zdravotníci z řad pedagogů	Zajišťují studenti
	Cyklistický kurz	Cyklistika	7 dní				
	Turistický kurz	Pěší turistika	3 dny				
	Adaptační kurz	Stmelení kolektivu prostřednictvím sportu, aktivit v přírodě a her					
Hotelová škola, Vršovická		Orientace v terénu, znalost značení tras, technika táboření, orientační závod, specifické testy	5-7 dní	30%	Vodácký kurz, Survival - kurz přežití v přírodě	Pedagogové školy	Zajišťují studenti/škola
	Turistika a pobyt v přírodě						
	Adaptačně sportovní kurz	Nastartování procesů pro fungování zdravé skupiny, sportovní hry, poznávání okolí, komunikace, spolupráce, zpětná vazba	3-5 dní				

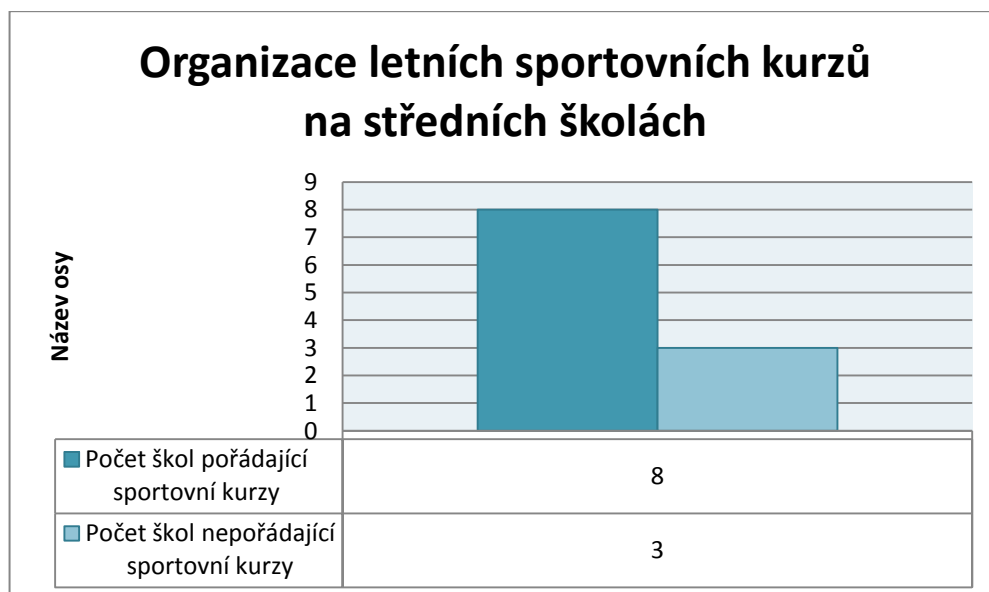
Název školy	Sportovní kurzy	Program	Délka trvání	Spokojenost studentů	Preference studentů	Personální zajištění	Materiální vybavení
SŠ elektrotechniky a strojírenství, Jesenická	-	-	.	5%	Vodácký kurz, Kurz aktivit a pobytu v přírodě	Nemá kvalifikované pracovníky	-
Gymnázium, Omská	Cyklistický kurz Turistický kurz Vodácký kurz Kurz windsurfingu Vysokohorská turistika	-	-	60%	Kurz horolezectví, Survival – kurz přežití v přírodě, Kurz vodních sportů	Externí instruktoři z řad kamarádů a bývalých studentů	Zajišťuje/zprostředkovává škola
Gymnázium Voděradská	Vodácký kurz Cyklistický kurz Turistický kurz Kurz aktivit a pobytu v přírodě	Držení pádla, manipulace s lodí, znalost řeky	-	70%	-	Pedagogové školy	Zprostředkovává škola
Křesťanské gymnázium, Kozinova	Adaptačně sportovní kurz	Seznámení, stmelení kolektivu formou her.	7 dní	65%	Survival – kurz přežití v přírodě, Kurz vodních sportů, Kurz horolezectví	Pedagogové školy	Vodácký kurz – zprostředkovává škola Ostatní – sami studenti
	Cyklistický kurz	Základy první pomoci, přežití v přírodě, outdoor a taping, masáže	7 dní				
	Sportovní letní kurz	Studenti si volí: pěší turistiku, vodní turistiku nebo aktivity a pobyt v přírodě	7 dní				
	Ekokurz	Ekosystém, vztah člověk a prostředí, lidské aktivity, problémy životního prostředí	7 dní				

Název školy	Sportovní kurzy	Program	Délka trvání	Spokojenost studentů	Preference studentů	Personální zajištění	Materiální vybavení
	Turistický kurz	Pěší túry	7 dní				
Eko Gymnázium, Nad Vodovodem	-	-	-	50%	Kurz aktivit a pobytu v přírodě, Survival - kurz přežití v přírodě	-	-
Gymnázium, Přípotoční	Sportovní kurz	Košíková, Odbíjená, cyklistický závod, střelba ze vzduchové pušky, kanoistické závody + celodenní cyklistický výlet	5 dní	70%	-	Pedagogové školy	

9.2.2 Komplexní výsledky všech zúčastněných škol

V této podkapitole uvádím komplexní výsledky všech dotazovaných škol. Výsledky byly získány na základě dotazníků určeného studentům nejvyšších ročníků a dotazníků určeného ředitelům středních škol Prahy 10. Výsledků se zúčastnilo celkem jedenáct středních škol, tedy 11 ředitelů. Celkový počet studentů, kteří se na výzkumu podíleli, byl 342. Data jsou zpracována tak, aby co nejvíce vyjadřovala kvantitu.

V úvodu ředitelé vyjadřovali svůj názor na důležitost sportovních kurzů v rámci výuky na střední škole. Mimo jednoho pana ředitele se všichni shodli, že sportovní kurzy mají velký význam pro studenty. Pan ředitel ze SŠ elektrotechniky a strojírenství nepovažuje sportovní kurzy za nijak zvlášť důležité. Zbylých deset ředitelů je přesvědčeno, že sportovní kurzy tvoří důležitou součást výuky. Jsou důležité při stmelování kolektivu, poznání třídy v jiném prostředí a seznámení s netradičními sporty, které ve výuce nelze realizovat. Díky tomu nasbírají studenti mnoho nových zážitků, které mohou rozvíjet dále ve svém životě. Ředitelé se dále shodují, že pohybová aktivita v přírodě vede ke zlepšení schopnosti soustředit se a lépe odolávat stresu. Studenti lépe poznají sami sebe, upevní zdraví a zvýší duševní potenciál. Navíc poznají učitele z jiné stránky a naučí se něčemu novému. V následujícím grafu, je znázorněn přehled pořádaných letních sportovních kurzů v přírodě na středních školách.



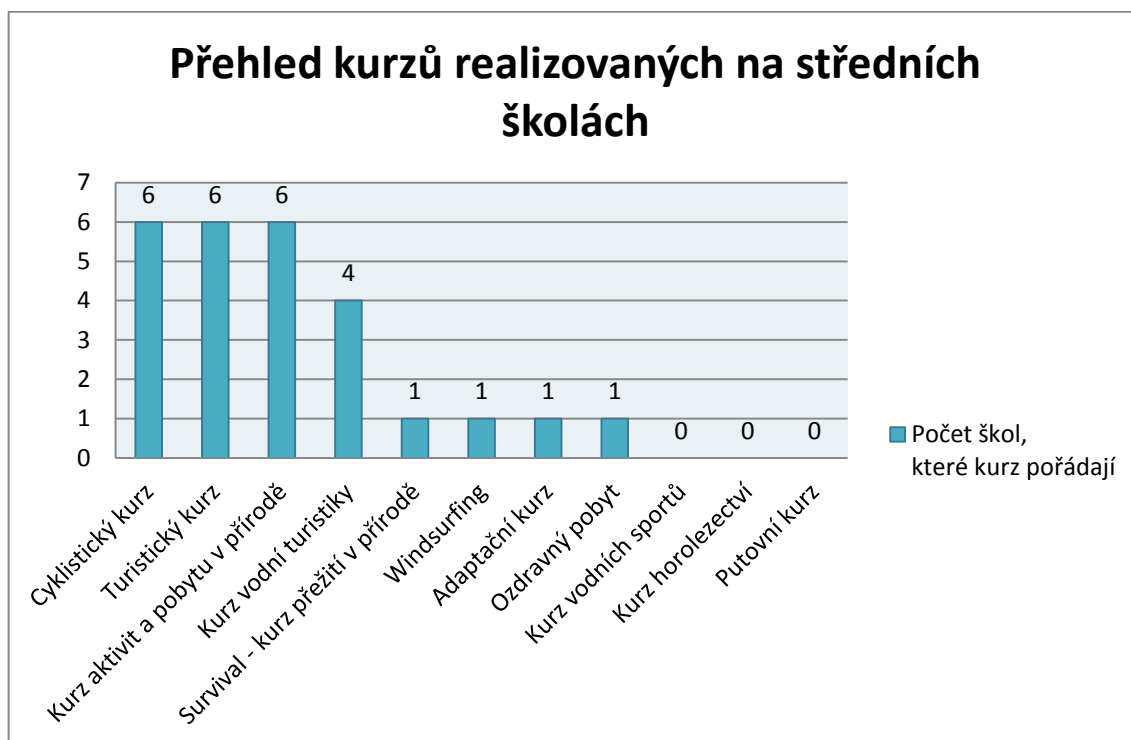
Graf č. 2: Organizace letních sportovních kurzů na středních školách

Z grafu č. 1 je patrné, že z jedenácti zúčastněných středních škol Prahy 10 organizuje 8 škol alespoň jeden letní sportovní kurz v přírodě. Tři školy nenabízí studentům žádný letní sportovní kurz. Zajímavé je, že pouze jedna škola nabízí sportovní kurzy pro všechny studenty. Ostatní školy mají kurzy dané pro jeden postupný ročník, v němž se kurz organizuje. Při problému s naplněním stavu, dobírají studenty z ostatních tříd podle zájmu studentů. S naplněním stavu kurzů mají problém pouze u dvou škol a to jen čas od času. Důležitá je podle ředitele této školy motivace učitelů i studentů a především záleží na složení celé třídy. Pokud studenti sami ve volném čase nesportují nebo je k tomu nevedou rodiče, o sport nemají zájem.

Pestrost pořádaných letních kurzů je vysoká. Jak můžeme vidět na grafu č. 3, nejčastější zastoupení má cyklistický kurz společně s turistickým kurzem a aktivitami a pobytem v přírodě. U cyklistických kurzů se studenti učí především základní dovednosti na kole, orientaci v krajině, práce s mapou a plánování tras. U turistického kurzu jsou na programu pěší túry a výlety, práce s mapou, orientace v terénu a znalost turistického značení. Kurz aktivit a pobytu v přírodě obnáší především sportovní hry v přírodě, které za běžných okolností nelze realizovat ve výuce tělesné výchovy. Jde především o orientační běh, rugby, frisbee, softball nebo baseball. Pořádají výlety do přírody a pěší túry.

Celkem 4 střední školy pořádají kurz vodní turistiky a po jednom zástupci má kurz survivalu (kurz přežití v přírodě), windsurfing, adaptační kurz a ozdravný pobyt. U vodáckého kurzu se studenti učí držet pádlo, manipulaci s lodí znalost řeky. Školy nejčastěji navštěvují Vltavu. Dále pak Ohři, Otavu nebo Sázavu. Kurz survivalu obsahuje orientační běh, noční bojové hry, přežití a základy horolezectví. Kurz windsurfingu pořádá pouze jedna škola. Výuka probíhá na jižní Moravě u obce Nové mlýny. Výuku zajišťují externí instruktoři. Vlastní pedagogové vykonávají dozor a pomáhají s výukou. Adaptační kurz jako samostatný kurz uvedla pouze jedna škola, avšak v tabulce není uveden, protože nespadá do letních sportovních kurzů. Ostatní školy ho pořádají v rámci sportovního kurzu např. turistického, nebo ho neuskutečňují vůbec.

Sportovní kurzy probíhají nejčastěji v délce 5-7 dní.

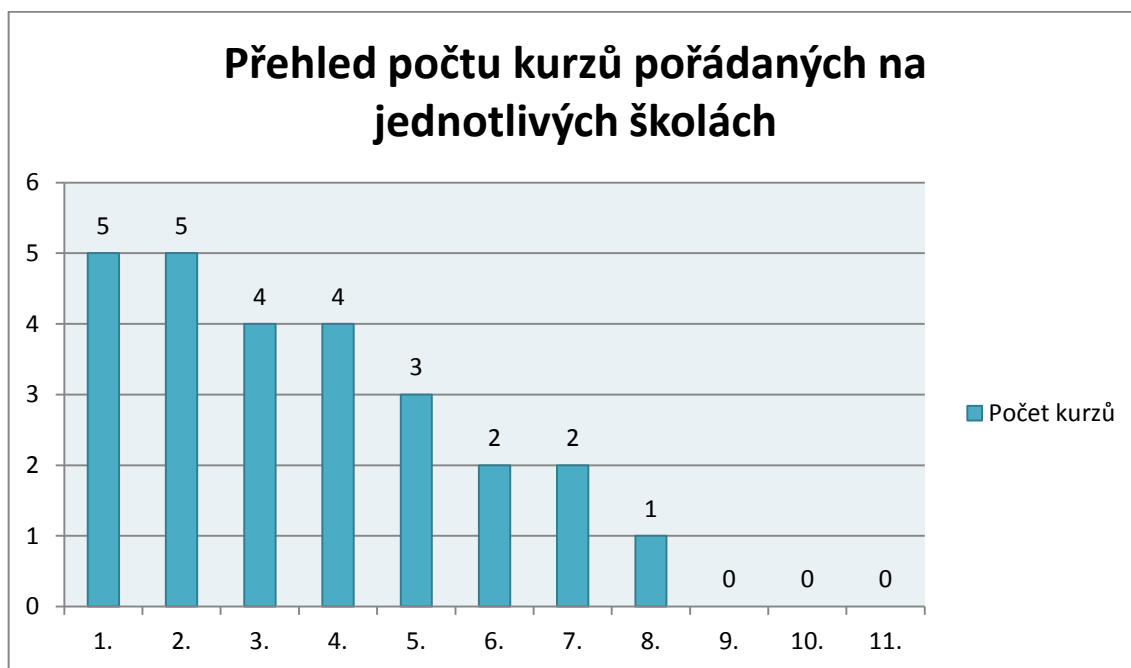


Graf č. 3: Druhy sportovních kurzů pořádaných na středních školách

Příměstský typ sportovního kurzu nepořádá žádná škola. Ředitelé uvádějí, že o tento typ kurzu nemají studenti zájem, nebo pro to škola nemá vhodné podmínky. Dále se všichni ředitelé shodli, že kurz musí být veden kvalifikovaným učitelem či instruktorem dle zákona.

V sedmi školách ředitelé využívají personální zajištění na kurzech z řad pedagogů. Externí instruktory využívají ve dvou školách, tudíž v jedné škole využívají obě možné varianty. Externí instruktory hledají především z řad absolventů, kolegů nynějších učitelů či oslovují Fakultu tělesné výchovy a sportu v Praze.

Počet pořádaných kurzů na jednotlivých školách se velmi liší a to i v rámci relativně malého výzkumného souboru. Jak výše již bylo řečeno, některé školy nabízejí studentů až pět kurzů, jiné svým studentům nenabízejí žádné. Jak můžeme vidět na grafu č. 4, pět letních kurzů nabízejí dvě školy. Čtyři kurzy nabízejí také dvě školy a tři kurzy pouze škola jedna. Tři školy nepořádají žádný letní sportovní kurz. Důvody, proč škola neuskutečňuje letní sportovní kurzy, uvádím v podkapitole 10.2.1 Výsledky jednotlivých středních škol. Bohužel právě ředitelé z těchto škol se k této otázce spíše nevyjadřovali.



Graf č. 4: Počet kurzů pořádaných na jednotlivých školách

Číslování škol:

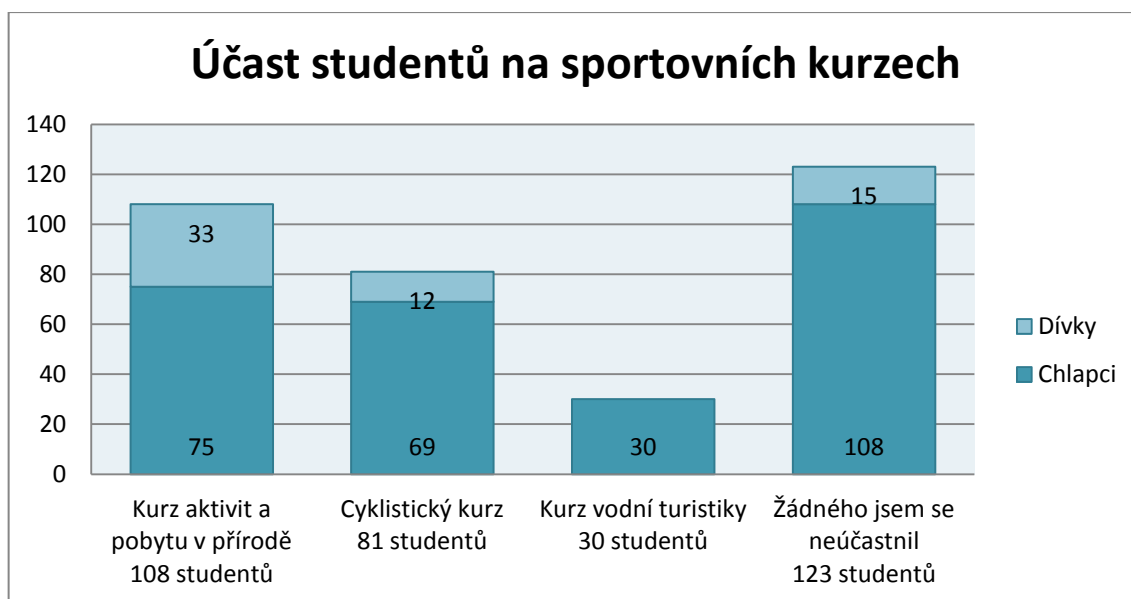
1. Křesťanské gymnázium, Kozinova
2. Gymnázium, Omská
3. Střední průmyslová škola elektrotechnická, V úžlabině
4. Gymnázium, Voděradská
5. Obchodní akademie, Heroldovy sady
6. Střední průmyslová škola, Na Třebešíně
7. Hotelová škola, Vršovická
8. Gymnázium, Přípotoční
9. Střední škola automobilní a informatiky
10. Eko Gymnázium, Nad Vodovodem
11. Střední škola elektrotechniky a strojírenství, Jesenická

Z grafu č. 4 je patrné, že nejvíce kurzů (5) pořádá Křesťanské gymnázium, Kozinova. Stejný počet kurzů nabízí Gymnázium Omská a o jeden kurz méně pak SPŠ elektrotechnická a Gymnázium Voděradská. SŠ automobilní a informatiky, Eko Gymnázium a SŠ elektrotechniky a strojírenství nepořádají žádný letní sportovní kurz.

Otázka č. 11 z dotazníku určeného ředitelům zjišťovala, jak je zaopatřeno vybavení na kurzy. Zda škola vlastní potřebné vybavení, zprostředkovává nebo si studenti vybavení shánějí sami. Výsledky ukázali, že záleží především na typu sportovního kurzu. Pokud se jedná o kurz aktivit a pobytu v přírodě, kde nejdůležitější vybavením jsou míče, fáborky, kužely, drobné pomůcky atd. škola toto vybavení poskytuje. U těch kurzů, kde je vybavení poměrně náročné sehnat a škola jej nevlastní, ho alespoň zprostředkovává. Jedná se především o kurz vodní turistiky, kde jsou zapotřebí lodě, pádla, sudy či plovací vesty. V případě cyklistického kurzu si studenti vybavení shánějí sami.

Rozmanitost kurzovní nabídky do značné míry ovlivňuje účast a zájem studentů o sportovní kurzy v přírodě. Dle ředitelů, ovlivňuje účast na kurzech také to, zda studenti mají sport a pohybovou aktivitu v oblíbě nebo jsou k ní vedeni alespoň rodiči.

Z celkového počtu 342 dotazovaných studentů (252 chlapců, 90 dívek) jich 297 má sport jako zálibu a 243 studentů pravidelně sportuje alespoň dvakrát týdně. U 45 studentů není sport zálibou.

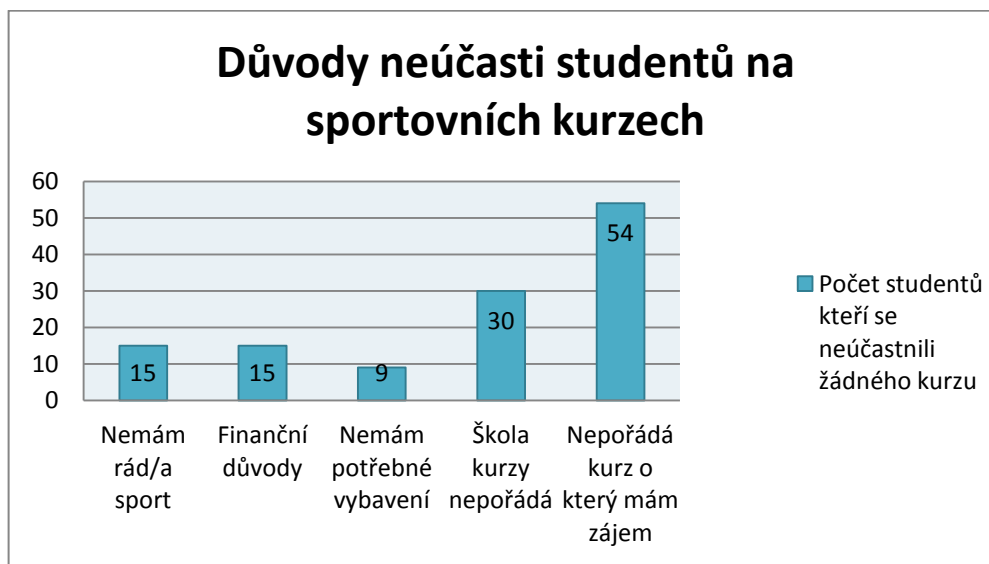


Graf č. 5: Účast studentů na sportovních kurzech

Souhrnné výsledky účasti studentů na letních sportovních kurzech v přírodě jsou znázorněny v grafu č. 5. Bohužel výsledky nejsou příliš pozitivní. Nejvíce studentů (36%) se nikdy v rámci střední školy neúčastnilo žádného letního sportovního kurzu. Druhá nejvyšší hodnota 32%, která odpovídá počtu 108 studentů, se účastnila kurzu aktivit a pobytu v přírodě. O něco méně studentů (24%) se účastnilo cyklistického

kurzu a pouhých 9% studentů bylo v rámci střední školy na kurzu vodní turistiky. Výsledky jsou zde velice ovlivněny školami, kde žádné kurzy nepořádají.

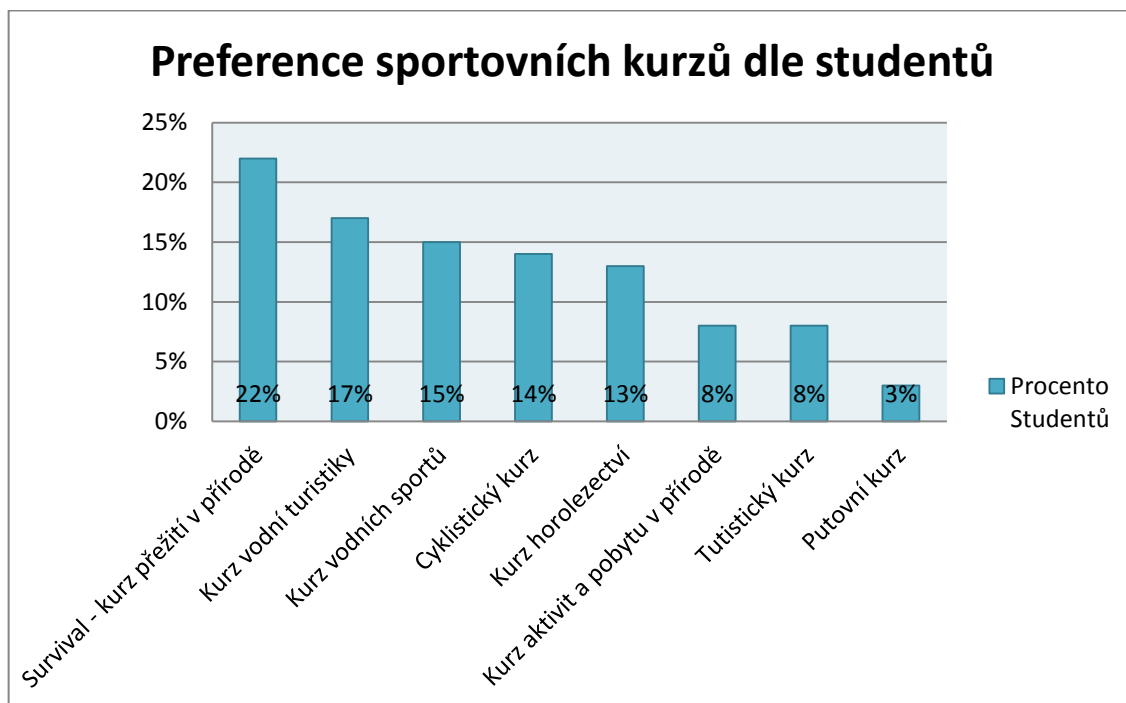
Studentů, kteří se zúčastnili sportovního kurzu pořádaného jejich školou, jsme se dále ptali, kolikrát se účastnili kurzů. Nejvíce, tedy 95 studentů (75%) se zúčastnilo v rámci střední školy dvou kurzů. Dále 16% studentů se účastnilo tří kurzů, to znamená přibližně 41 studentů (z 255) a zbylých 9% bylo na kurzu pouze jednou. Více jak tři kurzy se nikdo nezúčastnil. Z tohoto výsledku můžeme usoudit, že nejvhodnější počet sportovních kurzů na jedné škole jsou 2-3 kurzy. Což nejsou pozitivní výsledky, když si uvědomíme, že 9% tvoří 23 studentů. Neúčast studentů na kurzech může být z různých příčin. Graf č. 6 nám přibližuje důvody, kterými studenti vysvětlují svou neúčast na sportovních kurzech.



Graf č. 6: Důvody neúčasti studentů na sportovních kurzech

Z grafu č. 6 vyplývá, že důležitým faktorem, který ovlivňuje účast studentů na kurzech je pestrost nabídky a množství kurzů, jelikož až 54 studentů (44%) uvedlo, že škola nepořádá žádný kurz, o který by měli studenti zájem. Existují však i jiné důvody, které hrají důležitou roli. Celkem 123 studentů, kteří se neúčastní sportovních kurzů, uvedli pět hlavních důvodů neúčasti. Ředitelé se v dotaznících domnívají, že hlavním důvodem neúčasti studentů na kurzech jsou finanční důvody, což je také pravda. Finanční důvody uvedlo 15 studentů (12%) a stejný počet studentů uvádí, že nemá rád sport. Dalších 30 (24%) studentů se nezúčastnilo sportovního kurzu z důvodu, že škola žádný kurz nepořádá. Někteří ke své odpovědi připsali i osobní důvody: nevyhovující termín, přístup pedagoga, prostředí kurzu nebo vysoká náročnost.

Další dotazníková otázka tedy zjišťovala, jakého kurzu by se studenti nejraději zúčastnili.

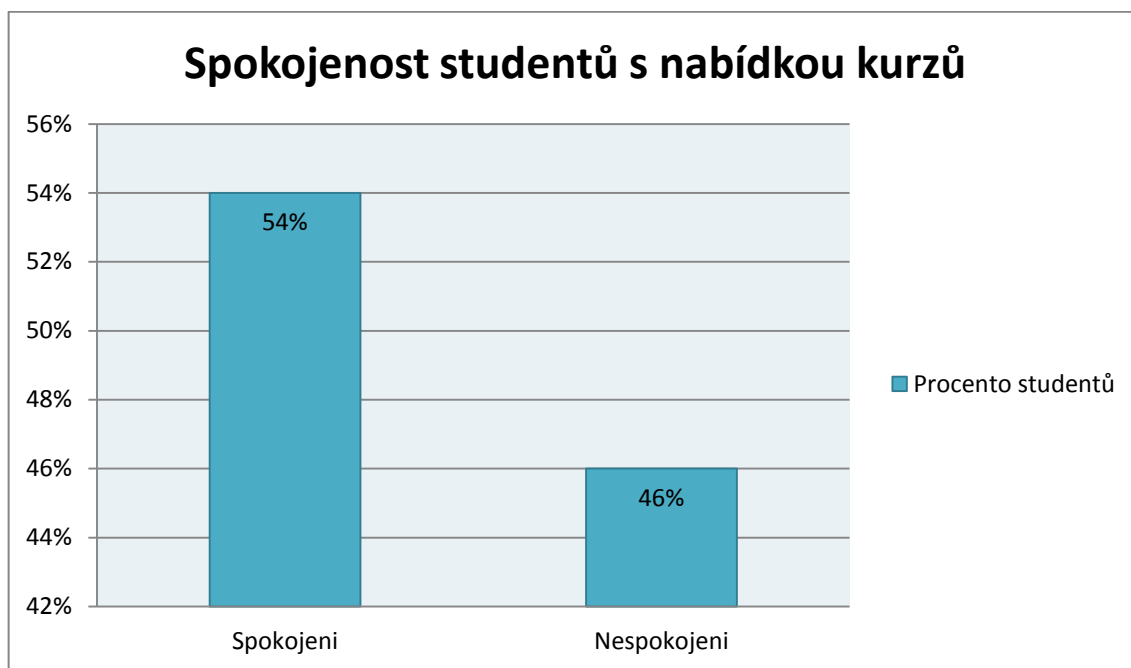


Graf č. 7: Přehled sportovních kurzů v přírodě dle zájmu studentů

Graf č. 7 nám zjišťuje oblíbenost jednotlivých letních sportovních kurzů mezi studenty. Zaměřuje se tedy na to, kterého kurzu by se studenti zúčastnili, kdyby měli tu možnost. Studenti mohli zakroužkovat nanejvýš až 3 kurzy, případně dopsat jiný kurz, který není v nabídce. Z tohoto důvodu jsem převedla výsledky na procenta. V žádné kolonce se jiný kurz nevyskytoval a studenti tedy volili z předepsané nabídky.

Vodorovná osa nám ukazuje kurzy, ze kterých studenti vybírali, svislá osa znázorňuje procento studentů, kteří by se kurzu rádi zúčastnili. Na prvních dvou místech se umístil survival, pro který se rozhodlo 22%, tedy přibližně 162 studentů a kurz vodní turistiky se 120 studenty. Třetí příčku obsadil kurz vodních sportů (vodní lyže, jachting, windsurfing) pro který hlasovalo až 105 studentů. Dále pak kurz cyklistický (99 studentů) a kurz horolezectví (87 studentů). Pro turistický kurz a kurz aktivit a pobytu v přírodě hlasovalo 60 studentů a pro putovní kurz hlasovalo 24 studentů.

Na závěr společně s preferencí sportovních kurzů dle studentů, dotazník zjišťoval spokojenost s nabídkou sportovních kurzů na jejich škole. Což přineslo zajímavé výsledky, které můžeme vidět v grafu č. 8.



Graf č. 8: Spokojenost studentů s nabídkou kurzů na jejich škole

Zde můžeme zjistit, že počet studentů, kteří jsou spokojeni je 54%, což připadá na 186 studentů. Nespokojeno s nabídkou je 46% (156 studentů). Nespokojenost měli žáci zdůvodnit a vybrat z předepsané nabídky nebo vypsát jiný důvod. Hlavním důvodem byl příliš nízký počet kurzů. Tento důvod uvedlo 96 studentů z celkových 156 nespokojených studentů. Dalším důvodem bylo, že kurz, který škola pořádala, nebyl dostatečně zajímavý. Tento důvod uvedlo 20 studentů. Zbylí studenti uvedli např. prostředí kurzu, přístup pedagoga nebo vysokou náročnost kurzu.

10. Diskuse

Diplomová práce se zabývá problematikou letních sportovních kurzů na středních školách. Na základě prostudování odborné literatury byla vytvořena teoretická část, která se zabývá aktivitami a výchovou v přírodě. Na teoretickou část navazuje výzkumná část. Výzkum byl proveden na středních školách Prahy 10 za pomoci dotazníku určeného ředitelům a studentům nejvyšších ročníků. Dotazník prozkoumával aktuální nabídku letních sportovních kurzů na středních školách a zájem studentů o sportovní kurzy popř. důvody jejich nezájmu či nespokojenosti s nabídkou. Hlavním cílem diplomové práce bylo porovnat rozdíly mezi sportovními kurzy jednotlivých středních škol.

Po sestavení dotazníku byl vytvořen seznam škol k oslovení a požádání o spolupráci. Z důvodu možného odmítnutí jsem kontaktovala všechny střední školy Prahy 10, tedy 13 škol s výjimkou škol soukromých. Spolupráci odmítly 2 střední školy. Celkem tak byly získány dotazníky od 11 ředitelů a 342 studentů středních škol Prahy 10.

Výzkum byl realizován během zimního semestru 2015/2016. Školy byly osloveny prostřednictvím e-mailové adresy. V případě souhlasu jsem vytištěné dotazníky osobně rozdala do škol společně s nadepsanou obálkou a známkou pro zpětné zaslání. Při sběru dat jsem se setkala převážně s ochotou ředitelů zúčastnit se výzkumu. Někteří byli natolik vstřícní, že si na mě vyhranili čas a mohla jsem tak vést krátký rozhovor o mém výzkumu. Díky krátkému osobnímu kontaktu mě ředitelé měli v podvědomí a byla tak větší šance návratnosti dotazníků.

Výsledky výzkumu nastiňují problematiku týkající se sportovních kurzů na středních školách. I z malého výzkumného vzorku, který byl pro výzkum vybrán, jsou patrné rozdíly mezi jednotlivými školami. Počet pořádaných kurzů na jednotlivých školách se velmi liší. Negativním zjištěním bylo, že letní sportovní kurzy nepořádají tři střední školy. Vyvrátila se tím hypotéza č. 1, že každá oslovená škola pořádá alespoň jeden letní sportovní kurz. Více optimistický je ovšem fakt, že dvě ze škol pořádají až pět sportovních kurzů. Což lze považovat za nadstandardní nabídku.

Pestrost pořádaných kurzů je vysoká a nejčastější zastoupení na středních školách má cyklistický kurz společně s turistickým kurzem a aktivitami a pobytem v přírodě. Uvedlo tak šest středních škol (54%). Hypotéza č. 2, více než 80% dotazovaných škol

pořádá cyklistický kurz, se tedy nepotvrdila. Na stejné příčce se umístil i kurz turistický a kurz aktivit a pobytu v přírodě.

Školy převážně obsazují na kurzy pedagogy ze své školy. Pouze dvě školy využívají externí instruktory. Jedná se především o ty kurzy, kde je potřeba odborná kvalifikace např. kurz windsurfingu. Školy zabezpečují materiální vybavení dle svých možností. Pokud tedy škola vybavení vlastní, zapůjčuje ho studentům na kurzy. U některých kurzů vybavení alespoň zprostředkovávají, především u kurzu vodní turistiky, kde jsou k výuce zapotřebí lodě a pádla. V případě cyklistických kurzů si studenti shánějí vybavení sami.

Souhrnné výsledky účasti studenti nám ukazují, že 36% studentů se v rámci střední školy neúčastnilo žádného letního sportovního kurzu. Toto procento připadá na 123 studentů z celkového počtu 342 studentů. Tudíž hypotéza č. 3, méně než 30% studentů se nikdy neúčastnili žádného sportovního kurzu, se také nepotvrdila. Nejčastější důvodem neúčasti byl fakt, že škola nepořádá žádný letní kurz, o který by měli studenti zájem. Uvedlo tak 44% studentů. Dalším důvodem bylo, že škola žádné sportovní kurzy nepořádá. Jako třetí důvod studenti uvedli, že nemají rádi sport společně s finančními důvody. Zbytek studentů nemá na kurzy potřebné vybavení, a proto se kurzu neúčastní.

U studentů jsme dále zjišťovali oblíbenost jednotlivých letních sportovních kurzů. Studenti vybírali z nabídky osmi kurzů, kde mohli zakroužkovat až tři kurzy. Výsledky byly převedeny na procenta. Na první příčce (22%) se umístil survival – kurz přežití v přírodě. Druhou příčku (17%) obsadil kurz vodní turistiky. Hypotéza č. 4, studenti preferují kurz vodní turistiky před ostatními kurzy, byla vyvrácena. Na třetím místě by studenti rádi absolvovali kurz vodních sportů. Zajímavou otázkou zůstává, z jakého důvodu školy nejvíce pořádají cyklistický a turistický kurz, když studenti mají největší zájem o kurz vodní turistiky. V rámci organizace je jediný rozdíl v tom, že škola musí zprostředkovat lodě, pádla, vesty a sudy. Ale nemusí řešit dopravu. Oproti tomu u cyklistického kurzu si vybavení shánějí sami studenti, ale škola musí zajistit přepravu tohoto vybavení. Důvodem může být, že ne každý učitel se odváží vzít studenty na vodu, pokud doposud nezná jejich vodácké dovednosti.

S naplněním stavu kurzů mají problém pouze dvě školy a to převážně výjimečně. Důležité je kurz správně u studentů propagovat a vyzdvihnout jeho kladné stránky. Tím

studenty motivovat k účasti. Sportovní kurzy příměstského typu nepořádá žádná škola z důvodu nezájmu studentů o tento typ. Některé školy nemají pro pořádání takového kurzu ani vhodné podmínky.

Na závěr výzkum zjišťoval spokojenost studentů s nabídkou sportovních kurzů na škole, kterou navštěvují. Z celkového počtu 342 studentů je s nabídkou spokojeno 54% a nespokojeno 156, což tvoří celých 46%. Hypotéza č. 5, poměr spokojených a nespokojených studentů se sportovními kurzy je 80:20, se také nepotvrdila. Hlavním důvodem je buď nízký počet kurzů, nebo kurzy nejsou dostatečně zajímavé. Dalším faktorem, který ovlivnil jejich neúčast, bylo např. prostředí kurzu, přístup pedagoga nebo vysoká náročnost.

Hlavní nedostatek této práce vidím v malém výzkumném vzorku, ale jelikož se můj výzkum týkal pouze škol Prahy 10, nebylo ani možné více škol oslovit. I přesto jsou vidět rozdíly mezi jednotlivými školami. V dotaznících se mohly objevit otázky směřující k bezpečnosti a realizaci sportovních kurzů, které jsem opomenula.

Jelikož jsem se domnívala, že ředitelé středních škol mají své práce více než dost, nechtěla jsem je obtěžovat s osobním rozhovorem a raději jsem zvolila formu dotazníku a informovala je o výzkumu emailem. Vstřícnost některých ředitelů mě velmi překvapila. Nejen, že mi všichni ochotně vyplnili dotazníky a poslali zpět, ale u některých jsem byla pozvána a mohla tak vést krátký rozhovor. Bohužel na tuto nečekanou skutečnost jsem nebyla připravena, proto zde neuvádím otázky, které jsem kladla při rozhovoru. Dále bych zmínila finanční náročnost se zasláním dotazníků zpět poštou.

Otázky v dotaznících jsem formulovala co nejjasněji a doplnila je o možné odpovědi, abych tak předešla případnému nedorozumění. Nejméně přesné informace jsem obdržela o náplni jednotlivých kurzů. Ředitelé se příliš nerozepisovali a odpovídali velmi stručně. Z celkového počtu 360 dotazníků určených studentům, se jich vrátilo zpět 342 správně vyplněných, což považuji za úspěch.

Sportovní kurzy a aktivity v přírodě mají ve výuce na středních školách své nezastupitelné místo. Pobyt na čerstvém vzduchu působí na celou osobnost člověka a studenti mají možnost navázat vztah k přírodě, kultuře i lidem. Dny strávené

v kolektivu umožňují získat společné zážitky a odreagovat se od každodenních problémů.

Každý kurz bez ohledu na obsahové zaměření, by měl splňovat několik předpokladů. Především by se měl odehrávat ve zdravém prostředí, krásné přírodě a za příznivého počasí. Nejdůležitějším faktorem, který ovlivňuje zdárnost celého kurzu je bezpečnost. Sportovní činnosti by měli mít dynamický nádech i soutěžní náplň. Dalším předpokladem jsou příznivé ekonomické podmínky. Každý kurz by měl být veden zkušeným kvalifikovaným odborníkem ať už z řad pedagogů či externistů.

11. Závěry

Diplomová práce se zabývá letními sportovními kurzy na středních školách. Úkolem bylo zjistit, jaké sportovní kurzy střední školy studentům nabízí, jaká je rozmanitost jejich nabídky, materiální a personální zajištění a zájem ze strany studentů, popř. důvody jejich nezájmu či nespokojenosti s nabídkou. Na základě studia odborné literatury jsem stanovila problémy, cíl, úkoly práce (viz kapitola II) a s nimi související hypotézy. Na základě toho jsem vytvořila dotazník pro ředitele středních škol a studenty nejvyšších ročníků. Dotazníky byly rozdány do jedenácti středních škol na Praze 10. Hlavním cílem diplomové práce bylo porovnat nabídku letních sportovních kurzů na jednotlivých středních školách.

Na základě vytyčených problémů diplomové práce jsem z výsledků výzkumu vyvodila následující **závěry**:

- Tři z jedenácti dotazovaných škol Prahy 10 nepořádají žádný letní sportovní kurz.
- Školy nabízejí následující sportovní kurzy (seřazeno dle četnosti)
 - Cyklistický kurz
 - Turistický kurz
 - Kurz aktivit a pobytu v přírodě
 - Kurz vodní turistiky
 - Survival – kurz přežití v přírodě
 - Windsurfing.
- Největší zájem ze strany studentů je o kurz Survivalu – kurz přežití v přírodě.
- Z dotazovaných studentů se 33% neúčastnilo žádného sportovního kurzu.
- Nejčastějším důvodem neúčasti studentů na kurzech je, že škola nepořádá sportovní kurz, o který by měli studenti zájem.
- Personální obsazení na kurzech zajišťují školy převážně z řad pedagogů.
- Dle typu sportovního kurzu se zajišťuje materiální vybavení. Školy zajišťují drobné předměty, míče, fáborky, kužele, ostatní pomůcky. Dále zprostředkovávají lodě, pádla, vesty, sudy. Studenti si sami shánějí např. cyklistické kolo, helmu a další ochranné pomůcky.

Výsledky výzkumu nám prozradily, že turistika, putování či aktivity v přírodě nejsou považovány za příliš atraktivní a zajímavé. Studenti by dali přednost dynamičtějším

a přitažlivějším formám, ke kterým patří např. survival, vodní sporty (jachting, windsurfing či vodní lyže) nebo vodní turistika. Ovšem ani tyto kurzy nejsou atraktivní pro každého jedince. To, co je pro jednoho lákavé, může být pro druhého nezáživné až nudné. Z tohoto důvodu by střední školy měly pořádat dostatečné množství sportovních kurzů, aby si každý student našel to, co ho zajímá a co mu vyhovuje.

Negativním zjištěním byla účast studentů na sportovních kurzech. Z tohoto důvodu by školy měly studentům nabídnout sportovní kurzy s přihlédnutím k aktuálním trendům moderní doby. Vybírat a pořádat ty kurzy, o které mají studenti zájem a především je o tom informovat. Snažit se studentům nabídnout co nejzajímavější obsah, ne však se stále nižšími požadavky. Sportovní kurzy by měli být přiměřené náročné a tím studenty motivovat ke sportu i pohybu celkově. O zkvalitnění sportovních kurzů by se měli snažit především pedagogové tělesné výchovy, kteří mohou nabídku nejvíce ovlivnit.

Diplomovou práci mohou využít učitelé i ředitelé pro zkvalitnění výuky na sportovních kurzech. Mohou se tak přesvědčit o důvodech pro jejich pořádání, o možnostech obsahového zaměření a názorech studentů. Využít jí může i začínající učitel a seznámit se tak s tvorbou programu a projektu celého kurzu a vyvarovat se případným nedorozuměním.

POUŽITÁ LITERATURA

HANUŠ, Radek a Lenka CHYTILOVÁ. Zážitkově pedagogické učení: modely zkušenostního učení, motivace, prostředky zážitkové pedagogiky, projektování. Vyd. 1. Praha: Grada, 2009, 192 s. ISBN 978-80-247-2816-2.

JANČÍKOVÁ, M. *Školní kurzy na vybraných čtyřletých gymnáziích v Brně*. [online]. 2015 [cit. 2016-11-11]. 74 s. Dostupné z: http://is.muni.cz/th/259487/fsps_m/Diplomova_prace_Jancikova_Michaela.pdf

KIRCHNER, Jiří, Jan HNÍZDIL a Oto LOUKA. *Kondiční hry a cvičení v přírodě*. 1. vyd. Praha: Grada, 2005, 108 s. ISBN 80-247-0995-3.

KŘÍŽEK, Josef. *Škola v přírodě: náměty pro činnost v době mimo vyučování : 1.-8. ročník základní školy (a zvláštní školy)*. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1982.

MANDYS, I. *Sportovní prožitkové kurzy a jejich implementace do školního vzdělávacího plánu základní školy*. [online]. 2007 [cit. 2016-11-11]. 53 s. Dostupné z: <https://is.cuni.cz/webapps/zzp/detail/21975/>. Vedoucí práce Mgr. Irena Trojanová Ph.D.

MORTLOCK, C. *The adventure alternative*. Cicerone Press. 1984, 160 s. ISBN 1852840129.

NEUMAN, Jan a Jiří BRTNÍK. *Turistika a sporty v přírodě: [přehled základních znalostí a dovedností pro výchovu v přírodě]*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2000, 197 s. ISBN 80-7178-391-9.

NEUMAN, Jan. *Úvodní kapitoly pro teorii a metodiku kurzů výchovy v přírodě*. Projekt Odyssea, 2011. ISBN 978-80-87145-41-8

NEUMAN, Jan. *Dobrodružné hry a cvičení v přírodě*. Vyd. 6. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-910-1. Dostupné také z: http://toc.nkp.cz/NKC/200910/contents/nkc20091929356_1.pdf

PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogika volného času: studium: Vychovatelství ; kurz: Pedagogika volného času*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, 2014, 145 s. ISBN 978-80-7290-666-6.

PRIEST, S. *Outdoor adventure programming*. In: Neuman, J., Mytting, I., Brtník, J. (eds.): *Outdoor activities*. Proceed. Inter. Seminář Prague 1994. Lüneburg, Edition Erlebnispädagogik, 1996.

PRŮCHA, Jan. *Pedagogický výzkum: uvedení do teorie a praxe*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 1995. ISBN 80-7184-132-3.

SÝKORA, Bohuslav. *Turistika a sporty v přírodě: teorie a didaktika*. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1986, 223 s.

LEDVINOVÁ, Zuzana. *Nabídka sportovních kurzů v přírodě na druhém stupni vybraných základních škol v Libereckém kraji* [online]. 2011 [cit. 2016-02-10]. 69 s. :. Dostupné z: <https://is.cuni.cz/webapps/zzp/detail/72560/> Vedoucí práce PhDr. Ivana Turčová, Ph.D.

LEDVINOVÁ, Zuzana. *Sportovní kurzy v přírodě na druhém stupni základních škol v Libereckém kraji* [online]. 2013 [cit. 2016-02-10]. 83 s., [4] s. příl. :. Dostupné z: <https://is.cuni.cz/webapps/zzp/detail/131615>. Vedoucí práce PhDr. PaedDr. Ladislav Kašpar, Ph.D.

PELIKÁN, Jiří. *Základy empirického výzkumu pedagogických jevů*. 2. nezměněné vydání. Praha: Nakladatelství Karolinum, 2007. ISBN 978-80-246-1916-3. Dostupné také z: http://toc.nkp.cz/NKC/201104/contents/nkc20112177904_1.pdf

PODROUŽKOVÁ, Vanda. *Sportovní kurzy v přírodě a jejich využití na vybraných středních školách na Benešovsku* [online]. Praha, 2009 [cit. 2016-02-10]. 58 s. Dostupné z: <https://is.cuni.cz/webapps/zzp/detail/73837>. Vedoucí práce PaedDr. Ivan Příbyl.

INTERNETOVÉ ODKAZY

Rámcové vzdělávací programy oborů středního vzdělávání [online]. [cit. 2009-04-06]. Praha: MŠMT ČR, 2007. Dostupné na <http://www.msmt.cz/vzdelavani/stredni-vzdelavani/ramcove-vzdelavaci-programy-zaslani-do-vnejsiho-pripominkoveho-rizeni>

Slovník cizích slov. [online][cit. 1.6. 2016] <http://www.slovník-cizich-slov.cz/>

Metodický pokyn k zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví dětí, žáků a studentů ve školách a školských zařízeních zřizovaných Ministerstvem školství, mládeže a

tělovýchovy. [online] Praha: Ministerstvo školství mládeže a tělovýchovy ČR, 2005
[cit. 15.2.2013] Dostupné z: <http://aplikace.msmt.cz/PDF/JKMPBOZzakudoPV.pdf>

Ministerstvo dopravy ČR. [online] [cit. 9. 3.2013] Dostupné z:
http://www.mdcz.cz/cs/Media/Tiskove_zpravy/Vlada_schvalila_novelu_zakona_o_silnicnim_provozu_zavadi_reflexni_prvky_u_chodcu.htm

SPŠ Třebešín[online][cit. 1. 12. 2016] Dostupné z: <http://www.trebesin.cz/>

Klub vytrvalostních sportů Šumperk (KVS Šumperk) [online][cit. 1.12. 2016] Dostupné z: <http://www.chlapak.cz/ksu/>.

Oddíl orientačního běhu (OK Lokomotiva Plzeň) [online][cit. 1.12. 2016] Dostupné z: <http://lpm.zcu.cz/content/3641>

Horolezecká metodika [online][cit. 1.12. 2016] Dostupné z:
<http://horolezeckametodika.cz/ucebnice/uzly/uzly-v-horolezectvi>

SEZNAMOBRAZKŮ, GRAFŮ A TABULEK

Obr. č. 1: Příklad zákresu tratě orientačního běhu (KVS Šumperk, online)

Obr. č. 2: Mapové symboly a popisy kontrol (OK Lokomotiva Plzeň, online)

Obr. č. 3: Protisměrný osmičkový uzel (Horolezecká metodika, online)

Obr. č. 4: Osmičková smyčka (Horolezecká metodika online)

Obr. Č. 5: Obecné schéma kurzu turistiky, sportů a aktivit v přírodě (Neuman, 2000)

Graf č. 1: Systém kurikulárních dokumentů (MŠMT, 2007)

Graf č. 2: Organizace letních sportovních kurzů na středních školách

Graf č. 3: Druhy sportovních kurzů pořádaných na středních školách

Graf č. 4: Počet kurzů pořádaných na jednotlivých školách

Graf č. 5: Účast studentů na sportovních kurzech

Graf č. 6: Důvody neúčasti studentů na sportovních kurzech

Graf č. 7: Přehled sportovních kurzů v přírodě dle zájmu studentů

Graf č. 8: Spokojenost studentů s nabídkou kurzů na jejich škole

Tab. č. 1: Přehled pořádaných sportovních kurzů

SEZNAM ZKRATEK

ČVUT –	České Vysoké Učení Technické
MŠMT –	Ministerstvo školství mládeže a tělovýchovy
RVP –	Rámcový vzdělávací program
RVP G –	Rámcový vzdělávací program pro gymnaziální vzdělávání
RVP GSP –	Rámcový vzdělávací program pro gymnaziální vzdělávání se sportovní přípravou
PedF UK –	Pedagogická fakulta Univerzity Karlovy
FTVS UK –	Fakulta tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy
PřF UK –	Přírodovědecká fakulta Univerzity Karlovy

12. PŘÍLOHY

PŘÍLOHA 1: Dotazník pro ředitele střední školy

PŘÍLOHA 2: Dotazník pro studenty střední školy

PŘÍLOHA 1: Dotazník pro ředitele střední školy

Dotazník pro ředitele střední školy

Vážená paní ředitelko / pane řediteli,

dotazník, na který se právě díváte, má zjistit aktuální nabídku sportovních kurzů na Vaší střední škole. Dotazník bude sloužit jako podklad k vypracování diplomové práce na Pedagogické fakultě UK v Praze, na které momentálně studuji. Výzkum je složen z dotazníku určeného ředitelkám/ředitelům a dotazníku určeného studentům středních škol. Cílem diplomové práce bude zjistit rozmanitost nabídky sportovních kurzů, materiální a personální zajištění a zájem ze strany žáků, popř. důvody jejich nezájmu či nespokojenosti s nabídkou.

Dotazníky pro studenty jsou anonymní. Prosím o jejich vyplnění v nejvyšších ročnících při výuce. Vyplněné dotazníky mi prosím pošlete zpět poštou v předvyplněné obálce, kterou taktéž přikládám.

Jsem si vědoma, že pro Vás celá tato záležitost představuje starost navíc, proto bych ráda vyjádřila své poděkování za Vaši pomoc.

Děkuji, přeji hezký zbytek dne.

S pozdravem

Bc. Tereza Bobačíková

bobacikova@seznam.cz

2. ročník N Mgr. Pedf UK

Obor: Tvs-Vz

Vyplňování dotazníku: Svou odpověď zakroužkujte. U některých otázek slovy vypište. Pište prosím **hůlkovým písmem**.

Název a adresa školy:

1. Domníváte se, že jsou sportovní kurzy důležitou součástí výuky na SŠ?

ANO

NE

Proč?

2. Vyberte letní sportovní kurzy, které Vaše škola studentům nabízí.

- a) cyklistický kurz b) turistický kurz c) kurz
horolezectví
- d) vodácký kurz e) putovní kurz
- f) kurz aktivit a pobytu v přírodě g) kurz vodních sportů – vodní lyže, jachting
- h) survival – kurz přežití v přírodě

i) jiný:

Specifikujte co je programem daného kurzu, kde a jak kurz probíhá.

3. Nabízí Vaše škola sportovní kurzy pro jeden postupný ročník, nebo spíše převládají kurzy s možností účasti studentů z jakéhokoliv ročníku?

4. Pořádá-li Vaše škola sportovní kurzy určené pouze pro studenty jednoho ročníku, vyjmenujte, o které kurzy jde a pro jaký ročník jsou určeny.

5. Koná-li se sportovní kurz určený pro jeden ročník, je problém naplnit jeho stav? Eventuálně, které ročníky či kurzy jsou v tomto směru problémové a proč?

6. Pořádá Vaše škola také kurzy „příměstského“ typu?

ANO

NE

Proč?

7. Pořádá Vaše škola sportovní kurzy v zahraničí? Pokud ano, jaké a kde se konají?

8. Kolikadenní sportovní kurzy Vaše škola nabízí?

9. Jakou kvalifikaci musí mít učitel, který se účastní a pořádá sportovní kurzy na Vaší škole?

10. Má Vaše škola kvalifikované personální zajištění pro realizaci všech kurzů z řad pedagogů, nebo využíváte i externí instruktory?

Pokud využíváte externí pracovníky, o které kurzy se jedná a kde je sháníte?

11. Jak je zajištěno sportovní vybavení na kurzy pořádané Vaší školou?

- a) škola vlastní vybavení, které studentům na kurzy poskytuje
- b) škola zprostředkovává vybavení, které si studenti mohou zapůjčit
- c) studenti si vybavení shánějí sami

d)

jinak: _____

11. O které sportovní kurzy je podle Vás největší zájem ze strany...

Rodičů:

Studentů:

12. Která kritéria hrají podle Vás nejvýznamnější roli při rozhodování rodičů o účasti jejich dětí na školních sportovních kurzech? (vyberte max. 2 kritéria)

a) finanční důvody

e) náročnost kurzu

b) náplň kurzu

f) prostředí kurzu

c) sportovní vybavení, které studenti na kurz potřebují

g) jiné:

d) přístup pedagoga, který kurz pořádá

13. Domníváte se, že studenti jsou spokojeni s nabídkou kurzů, které Vaše škola pořádá, nebo by uvítali změnu?

14. Jaké změny plánujete v rámci organizace a pořádání sportovních kurzů?

To je vše, děkuji.

PŘÍLOHA 2: Dotazník pro studenty

Dotazník pro studenty

Vážení studenti,

dotazník, na který se právě díváte, má zjistit aktuální nabídku sportovních kurzů na Vaší střední škole. Dotazník bude sloužit jako podklad k vypracování diplomové práce na Pedagogické fakultě UK v Praze, na které momentálně studuji. Cílem diplomové práce bude zjistit rozmanitost nabídky sportovních kurzů, materiální a personální zajištění a zájem ze strany žáků, popř. důvody jejich nezájmu či nespokojenosti s nabídkou.

Dotazníky jsou anonymní, proto se prosím nikam nepodepisujte.

Děkuji za vyplnění,
Přeji hezký zbytek dne,

S pozdravem
Bc. Tereza Bobačiková
2. ročník N Mgr.
Pedf UK
Obor: Tvs-Vz

Vyplňování dotazníku: Svou odpověď zakroužkujte. U některých otázek slovy vypište. Piště prosím **čitelně, hůlkovým písmem**.

Název školy:

Pohlaví: žena – muž

1. Patří sport mezi tvé záliby?

ANO

NE

2. Věnuješ se nějakému sportu nebo jiné pohybové aktivitě 2x či vícekrát týdně?

ANO

NE

3. Vypiš, jakých letních sportovních kurzů pořádaných Vaší školou ses zúčastnil/a, a kolikrát?

4. Vyhovuje Ti aktuální nabídka sportovních kurzů pořádaných vaší školou?

ANO

NE

Pokud jsi odpověděl/a ne, uveď důvod tvojí nespokojenosti.

5. Pokud ses neúčastnil/a žádného školního sportovního kurzu, zakroužkuj důvod své neúčasti.

- a) nemám rád/a sport
- b) finanční důvody
- c) nemám potřebné vybavení
- d) škola žádné sportovní kurzy nepořádá
- e) škola nepořádá kurz, o který bych měl/a zájem
- f) nemám rád/a učitele, který kurz vedl
- g) jiný důvod (*Napište jaký, např. nevyhovující termín, nemoc atd.*)

5. Pokud ses zúčastnil/a nějakého školou pořádaného sportovního kurzu, byl/a jsi vždy spokojen/a?

- a) spokojen/a
- b) spíše spokojen/a
- c) spíše nespokojen/a
- d) nespokojen/a

Pokud jsi zakroužkoval d) nebo e), zaškrtni důvod tvojí nespokojenosti.

- a) přístup pedagoga
- b) prostředí kurzu
- c) cena neodpovídala kvalitě
- d) vysoká náročnost kurzu
- e) jiný důvod: _____

7. Kterých sportovních kurzů by ses nejraději zúčastnil/a? Zakroužkuj nejvýše tři kurzy, jejichž obsah Tě nejvíce zajímá.

- a) cyklistický kurz b) turistický kurz c) kurz horolezectví d) vodácký kurz
- e) putovní kurz f) kurz aktivit a pobytu v přírodě
- g) kurz vodních sportů – vodní lyže, jachting, windsurfing
- h) survival – kurz přežití v přírodě
- i) jiný:

To je vše, děkuji.

Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta
M. D. Rettigové 4, 116 39 Praha 1

Prohlášení žadatele o nahlédnutí do listinné podoby závěrečné práce

Evidenční list

Jsem si vědom/a, že závěrečná práce je autorským dílem a že informace získané nahlédnutím do zveřejněné závěrečné práce nemohou být použity k výdělečným účelům, ani nemohou být vydávány za studijní, vědeckou nebo jinou tvůrčí činnost jiné osoby než autora.

Byl/a jsem seznámen/a se skutečností, že si mohu pořizovat výpisy, opisy nebo rozmnoženiny závěrečné práce, jsem však povinen/povinna s nimi nakládat jako s autorským dílem a zachovávat pravidla uvedená v předchozím odstavci tohoto prohlášení.

Poř. č.	Datum	Jméno a příjmení	Adresa trvalého bydliště	Podpis
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				